PERSONAGGIO

ANA ROŠ

«Soffro di anoressia, ma trovo la salvezza nei miei piatti»

di **Gabriele Principato**, foto di Stefania Giorgi

11

MENU SALUTARE

LA DIETA DEI COLORI

Guida agli antiossidanti per recuperare il buonumore

di **Anna Villarini**, foto di Laura Spinelli

24

8.04.2020

CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ

COOK

#19

ANNO 3 - N. 4

INCHIESTA

ITALIANI, TUTTI CUOCHI (ANCHE PRIMA DEL VIRUS)

La ricerca di Casa Artusi e Censis

di

Alessandra Dal Monte

6

LE RICETTE DI FAMIGLIA CHE PARLANO DI NOI

Gli zuccherini della bisnonna Mariché o una teglia di acciughe e carciofi dall'isola del Giglio Ogni cosa, a tavola, racconta una storia E per chi ama la cucina questo è il modo migliore di tramandare ricordi alle future generazioni

di

Emiko Davies

16

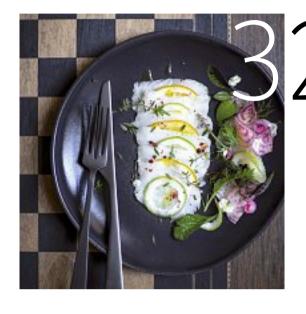
TIMO KUILDER

per il ***Corriere della Sera***

Illustratore olandese, collabora regolarmente con *The New York Times, the Guardian, Vogue* e *Monocle.* Due anni fa ha ideato e disegnato un puzzle illustrato per cellulari e tablet, Kontrast

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

IL SOMMARIO

Il calendario delle uscite di *Cook*, in edicola come allegato gratuito del *Corriere della Sera*

13 MAGGIO
10 Giugno
8 Luglio
16 Settembre
14 Ottobre
18 Novembre
9 Dicembre

L'EDITORIALE

di
Angela Frenda

LA TERAPIA DELLA CUCINA

Che cucinare fosse terapeutico personalmente lo avevo scoperto tanto tempo fa. Più o meno dopo la nascita di mio figlio, quando avevo capito come fosse importante poter avere qualcosa che ti riconnettesse a te stessa. E io avevo individuato questo qualcosa nella cucina. Nello sperimentare ricette nuove e vecchie. Nel far agire le mie mani e svuotare la mia mente. In questi giorni terribili che stiamo vivendo, ancora una volta ho avuto la conferma che la cucina è il luogo che spesso ci salva dagli tsunami, emotivi e reali. Proprio mentre un virus sconosciuto e letale sta impossessandosi delle nostre vite modificandole, condizionandole e, a volte, distruggendole. È la cucina, dunque, la stanza dove rifugiarci e trovare protezione. Cucinare è diventata ancora di più una attività terapeutica e gli italiani si sono (ri)scoperti tutti cuochi. Così, durante la lavorazione di questo nuovo numero di *Cook*, ci siamo chiesti più volte se tutto questo per voi potesse avere senso. E alla fine, anche in base alle vostre sollecitazioni che ci sono arrivate sui social e all'affetto che ogni mese ci riservate (a marzo siete stati sempre numerosissimi), abbiamo deciso che l'unica cosa utile che potevamo fare per tutti voi, cari lettori, era proprio questa: provare come ogni mese a regalarvi dei momenti di bellezza e distrazione. Certo, ogni tanto troverete quel maledetto virus fare capolino nelle interviste dei nostri protagonisti, o nella selezione di negozi online diventati fondamentali ancora di più adesso. Ma abbiamo provato anche a non dimenticare la Pasqua, con lo speciale colombe a cura della redazione. Per il resto, troverete un mensile che come ogni volta vuole farvi sognare. A cominciare dalla rubrica dei dolci, che parte con un nuovo team, tutto *made in London*: **Annie Rigg**, **Tabitha Hawkins** e **Matt Russell**. A loro il mio grazie più profondo perché hanno lavorato mentre stava per esplodere il caos e dunque noi non abbiamo potuto essere con loro. Il risultato è meraviglioso. Grazie *guys*, speriamo di vedervi tutti presto. E poi il menu d'autore, affidato alla food writer **Emiko Davies**: lei ci parla di famiglia, Toscana, italianità e tanto amore per la cucina. La cover è dell'illustratore olandese **Timo Kuilder**. Mentre il disegno dell'inchiesta è del nostro **Gianluca Biscalchin**, che ha ritratto un Artusi intento a mangiare (simbolicamente) l'Italia. Un grazie poi a Stefania Giorgi e a tutta la squadra che è riuscita — anche questo servizio è stato realizzato sul filo del rasoio — a portare a casa il reportage da Ana Roš: la chef slovena si è raccontata a Gabriele Principato a tutto tondo. E le immagini che vedrete sono di una bellezza struggente. Infine, come al solito, troverete gli spunti di Luciano Ferraro e Marco Cremonesi per vini e cocktail. Oltre alle tante ricette che come ogni volta selezioniamo per voi. La speranza è di poterci rivedere al numero di maggio per dirci che sì, la cucina ci ha salvati dalla paura. Ma che quella paura è davvero andata via.

ANNIE RIGG

Con più di 20 anni di esperienza nel settore, è una food stylist londinese affermata. Ha lavorato in cucina per 8 anni, è stata vicedirettrice della rivista *Sainsbury's Magazine* e ha scritto 15 libri

TABITHA HAWKINS

Prop stylist con base a Londra, cura le tavole e l'atmosfera di servizi fotografici per riviste e libri (ha lavorato su oltre 50 volumi di cucina). È stata per 12 anni direttrice creativa del magazine *Waitrose Food*

EMIKO DAVIES

Scrittrice e fotografa di origine australiana-giapponese, figlia di un diplomatico, ha trascorso due terzi della sua vita viaggiando dalla Cina agli Stati Uniti. Oggi vive a Firenze con il marito e i figli

MATT RUSSELL

Fotografo e regista londinese, si occupa di cibo, viaggi e ritratti. Il suo lavoro lo ha portato in giro per il mondo e i suoi servizi compaiono, tra gli altri, sul *Guardian*. Collabora con Phaidon

TIMO KUILDER

Illustratore olandese, collabora regolarmente con *New York Times, Guardian, Vogue, Monocle.* Due anni fa ha ideato un puzzle illustrato per cellulari e tablet, Kontrast

GIANLUCA BISCALCHIN

Gianluca Biscalchin è giornalista e illustratore Opera tra due regni, la parola scritta e il disegno Ha pubblicato Prèt-à-gourmet (Mondadori) e Regioni d'Italia (ElectaKids)

COOK
SUPPLEMENTO DEL
CORRIERE DELLA SERA
MERCOLEDÌ 8 APRILE 2020
ANNO 3 - NUMERO 4

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA
In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento)
Chiara Amati e Alessandra Dal Monte
Lorenza Martini (grafico)

Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: **BRUNO DELFINO**
Progetto: redazione grafica a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841

Pubblicità:
Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

L'INDICE DELLE RICETTE

Dalle paste agli accompagnamenti fino ai drink, sono tante le preparazioni
che tornano a celebrare i colori e le verdure di primavera
Ecco le pietanze presenti in questo numero,
insieme ai trucchi e ai consigli per provare a rifarle a casa

ANTIPASTI

PRIMI

SECONDI

PIATTI UNICI

FOTO DI STEFANIA GIORGI

CONTORNI

PERSONAGGIO

DOLCI

BEVANDE

ITALIANI POPOLO DI CUOCHI DOMESTICI (E LIBERI)

di **Alessandra Dal Monte**
illustrazione di Gianluca Biscalchin

Lo dice una ricerca esclusiva del Censis, commissionata da Casa Artusi in occasione del bicentenario del gastronomo che ha raccolto per primo i piatti di tutta la Penisola: il 78 per cento dei connazionali sa cucinare e di questi il 53 per cento lo fa volentieri, senza troppe differenze tra sessi

De Rita: la nostra filiera agroalimentare? Inventata con le ricette di famiglia

La (buona) notizia è che gli italiani cucinano. Quasi tutti: uomini e donne, giovani e anziani. Talvolta con fatica, molto più spesso con piacere. Ma, soprattutto, cucinavano anche prima del Coronavirus, prima della clausura, prima dei vari hashtag a tema fornelli e delle ricette postate ovunque sui social. Lo conferma — anzi, lo dimostra, sfatando l'idea che mangiassimo solo al ristorante o scaldando piatti pronti — una ricerca commissionata al Censis da Casa Artusi, il centro culturale di Forlimpopoli sostenuto dal Comune e dalla Fondazione cassa dei risparmi dedicato alla figura del grande Pellegrino, colui che con *La scienza in cucina e l'arte del mangiar bene* (1891) ha unito l'Italia gastronomica raccogliendo le ricette casalinghe di tutta la Penisola. Quest'anno ricorre il bicentenario dalla nascita, e per l'occasione Casa Artusi si è voluta interrogare sulle sorti della cucina domestica. «Davvero — spiega Laila Tentoni, la presidente — è morta come dicono? Davvero il cibo non si prepara più, o comunque poco, in casa? È stata questa la domanda di partenza». L'istituto di statistica ha cercato una risposta. E *Cook* pubblica in anteprima i risultati dell'indagine, che si è svolta lo scorso dicembre. Che cosa emerge? Che il 78 per cento dei connazionali sa cucinare, e che di questi la metà lo fa volentieri (il 36,7 per cento come «divertimento o relax» e il 16,2 come «necessità piacevole») senza troppe differenze tra uomini e donne. Il restante 26 per cento vive questo compito in modo gravoso: è la voce delle casalinghe, per le quali si tratta di un vero e proprio lavoro. In effetti a preparare abitualmente il cibo nei nuclei familiari è ancora, nel 67,4 per cento dei casi, una donna. Ma è anche vero che il 58 per cento degli uomini cucina «spesso» o almeno «qualche volta» e, tra questi, il 42,4 nella fascia 25-34 anni lo fa con entusiasmo, soprattutto al Sud. Del 21 per cento che non sa cucinare, invece, fanno parte i ragazzi tra i 18 e i 24 anni (studenti), i disoccupati e gli over 65. Va però detto che in nessuna di queste fasce il dato supera il 25 per cento: significa che in tre su quattro si cimentano. Fin qui, dunque, la fotografia è quella di un Paese che si mette ai fornelli. E anche, a sorpresa (pre-pandemia), che mangia spesso in casa: ai tempi della quarantena sembra un dato ovvio, però l'indagine è precedente all'emergenza sanitaria. A dicembre 2019 il 62,8 per cento dei connazionali dichiara di pranzare ogni giorno tra le mura domestiche e l'84 di fare lo stesso a cena. Nei piccoli centri (sotto i cinquemila abitanti) il dato dei pasti serali casalinghi sale addirittura al 95 per cento, ma anche nelle città medie e grandi resta alto, il 75 per cento, con poche differenze tra Nord e Sud. Le persone che cenano abitualmente fuori, invece, sono il 16,2 per cento. Quasi un'eccezione. «La ricerca dimostra che la filiera agroalimentare italiana tanto apprezzata nel mondo nasce nelle nostre case — commenta il sociologo Giuseppe De Rita, fondatore del Censis —. Di fatto è stata inventata tra le mura domestiche, con le ricette di famiglia. Mangiare bene, mangiare a casa, mangiare con gli altri, mangiare tradizionale: sono i quattro pilastri che emergono dallo studio. Questa è la nostra logica in cucina». Una logica che anche in questo momento drammatico ci sta salvando. Un cuscinetto contro l'angoscia della pandemia: non è un caso che una delle attività principali delle famiglie recluse sia il mettersi insieme ai fornelli, con i bambini in prima fila. Non è un caso che sugli scaffali dei supermercati siano finiti farina e lievito — anche se, dice il rapporto, già prima del Coronavirus oltre il 70 per cento degli intervistati impastava — o che il picco delle ricerche online riguardi le ricette di dolci, pasta fresca, pizza. Questa non è solo una reazione alla crisi, è qualcosa che abbiamo dentro. E che viene da lontano. «Quante volte, prima del lockdown, ci siamo detti "Ti invito che ho fatto il risotto così" o "Stasera ho provato questa versione piuttosto che un'altra"? Mangiare con un senso è un tratto che ci appartiene», aggiunge De Rita. Lo si vede, per esempio, dal tempo dedicato alla cucina: non lunghissimo ma nemmeno minimo, in media tra i 20 e i 45 minuti a pranzo e cena nei giorni feriali, fino all'ora e un quarto la domenica. In settimana spopola

Il 62,8% a pranzo non mangia fuori, così come l'84% a cena (dati prima della pandemia)

ALCUNI DATI

67,4

La percentuale di donne che, ancora, prepara abitualmente i pasti nelle famiglie. Ma crescono gli uomini che cucinano «spesso» o «qualche volta»: il dato è il 58 per cento a livello nazionale, con alcune punte al Sud soprattutto nella fascia 25-34 anni

20/45

I minuti dedicati in media alla preparazione del pranzo e della cena durante la settimana. Il tempo che si mette a disposizione della cucina sale la domenica: si arriva fino all'ora e un quarto. Nei giorni feriali gli italiani cucinano principalmente piatti unici (composti però da almeno due alimenti)

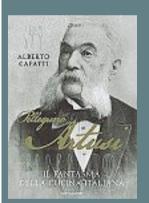
97,1

La percentuale di connazionali che la domenica pranzano con qualcuno: la convivialità, secondo il Censis, è uno dei quattro pilastri che emergono dalla ricerca insieme al mangiar bene, al mangiare in casa e al mangiare tradizionale (però senza preclusioni)

il piatto unico a scapito di primo e secondo, però composto da almeno due alimenti. E cosa preparano, «spesso», gli italiani? Vince la tradizione, ma con guizzi: ricette regionali (81,9 per cento), ricette di famiglia (60 per cento), ricette straniere o sperimentazioni (31,8 per cento, «qualche volta» il 56,5). Eccola, la varietà gioiosa della pratica domestica. Basti vedere l'ampio spettro dei prodotti consumati «almeno una volta alla settimana»: primi surgelati (72,2 per cento, diffusi in tutte le fasce della popolazione) e scatolame (69,2 per cento, apprezzato di più dai 55-64enni), seguono chilometro zero (57,2 per cento, molto forti al Sud) e specialità locali (54 per cento, amate dai 55-64enni), la carne del macellaio (53,5 per cento), la vendita diretta dal produttore (45 per cento, apprezzati dai 45-54enni), Igp e Dop (36,6), frutta e verdura bio (33,4) e infine i cibi pronti (31,5, che sfondano nella categoria 25-34enni soprattutto nei grandi centri). «Una pluralità di alimenti che non dobbiamo pensare come contrastanti, se mai come coesistenti: gli italiani sfruttano tutte le possibilità della società moderna, dal supermercato agli acquisti dal contadino, e le mescolano — spiega Massimo Montanari, storico della gastronomia e presidente del Comitato scientifico di Casa Artusi —. Lo stesso vale per il mangiare al ristorante o in casa: le due cose non si escludono, anzi hanno un tratto in comune molto importante. La convivialità: il pasto fuori, che sia il panino con i colleghi a pranzo o la cena con gli amici, hanno la compagnia come perno. Quasi si volesse ricreare, all'esterno, l'atmosfera domestica». In effetti, dati alla mano, «gli altri» sono una voce sostanziale per gli italiani: a pranzo il 50,7 per cento mangia con qualcuno in casa, il 22,8 per cento con qualcuno fuori, a cena le cifre diventano il 77,9 e il 15,8. La domenica a mezzogiorno si arriva a un totale del 97,1 per cento. E, per quanto sia doloroso ricordare questi momenti di normalità pre-emergenza (speriamo anzi che la ristorazione si riprenda, anche grazie a iniziative come i voucher: si paga oggi per una cena domani), magari ci possono aiutare a capire il presente. E forse anche ciò che accadrà dopo:

> **Per il 26% degli intervistati i fornelli sono un lavoro: è la voce delle casalinghe**

4 VOLUMI DA AVERE

La prima edizione de *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* è del 1891: Artusi, commerciante di seta, la stampa a sue spese. Sarà così anche con le successive 14

Alberto Capatti, storico della gastronomia italiana e direttore scientifico di Casa Artusi, ha curato la più minuziosa biografia esistente (per Mondadori)

La studiosa dell'Accademia della Crusca Giovanna Frosini in *Domestici scrittori* (Apice) racconta le figure che vivevano con Artusi, Marietta Sabatini e Francesco Ruffilli

Le 790 ricette raccolte da Artusi sono state ripubblicate da Bur in una speciale edizione per il bicentenario con le illustrazioni di Augusto Majani (uscita il 12 maggio)

1

1 Utensili da cucina (*Stocksy*)
2 Torta di mandorle e ciliegie (*foto Spinelli*)
3 Sophia Loren, 1965 circa (*Getty Images*)

2

3

«Il fatto che il legame con il focolare non si sia perso contribuisce, ora, a creare un senso di radicamento e in futuro a ripensarsi. Però senza ottusità: la ricerca mostra come le tradizioni per gli italiani contino, ma non siano totalizzanti», continua Montanari. Parlano i numeri: il 67,5 per cento ricorda le ricette che prepara a memoria, ma allo stesso tempo il 54 per cento ha in casa un libro di cucina e il 63,9 per cento consulta il web. Fonti multiple per multiple versioni. «Artusi (letto dal 23 per cento, conosciuto dal 61, *ndr*) sarebbe stato contento, perché le sue ricette non erano codici ma racconti. Non cristallizzavano un piatto, davano se mai delle indicazioni e terminavano sempre con una postilla: "Se questo ingrediente non vi piace, cambiatelo a vostro gusto". Ecco — conclude il professore —, gli italiani del 2020 cucinano in ottica artusiana». Proprio la «ricetta liberata», mai vincolante, sarà il tema di uno dei tanti dibattiti in programma in autunno (compatibilmente con la situazione medica) a Forlimpopoli, città dell'Artusi, che vi nacque il 4 agosto 1820. Intanto però la festa per il bicentenario è già cominciata (sul web) perché questo mese è significativo: «Il primo aprile 1911 il comune romagnolo ricevette un telegramma — spiega Laila Tentoni —. Artusi, morto a Firenze dove era emigrato da ragazzino, aveva lasciato il suo patrimonio alla città». Subito si pensò a uno scherzo. Invece, forse, era un ultimo invito a cucinare.

Al ristorante o in sala, i nostri pasti hanno un tratto in comune: la grande convivialità

ANA ROŠ

TRE COSE DA SAPERE

1

Classe 1972, nata a San Pietro-Vertoiba in Slovenia, Ana Roš è chef, e proprietaria insieme al marito Valter Kramar, di «Hiša Franko» a Kobarid, sul confine italo-sloveno

2

Con un passato da sciatrice agonista e una laurea in Relazioni internazionali, decide nel 2000 insieme a Kramar di prendere in gestione il ristorante della famiglia del marito

3

Dopo essere stata protagonista di Chef's table, serie cult di Netflix, e aver vinto nel 2017 il premio come miglior chef donna della 50 Best, «Hiša Franko» è diventato meta ambita

La chef slovena nominata dalla World's 50 Best migliore cuoca al mondo con il ristorante «Hiša Franko», in contemporanea con l'uscita del suo libro, si racconta: «Quando ho scelto di fare questo lavoro i miei non l'hanno presa bene, avevano aspettative altissime. Ma io, per amore, ho cominciato un'avventura che mi ha portata a grandi risultati. Ma anche a dolori: ho avuto un aborto spontaneo e combatto la mia anoressia facendo sport»

Appena uscito per Phaidon il primo libro di Ana Roš, *Sun and rain* (256 pagine)

di **Gabriele Principato**
foto di Stefania Giorgi, producer Tommaso Galli

Sono una chef famosa perché faccio un cibo meraviglioso. E sono anoressica». Ana Roš rompe con questa frase il flusso delle domande durante l'intervista. Tutte volte a capire come avesse fatto una trentenne – che poco o nulla sapeva di ingredienti e ricette – a riuscire a diventare in meno di quindici anni la migliore chef donna del pianeta. «La mia anoressia è un susseguirsi di episodi che non sono mai finiti, neanche facendo questo mestiere. L'ultima ricaduta è stata dopo aver perso un figlio in gravidanza. Non mi vergogno a raccontarlo. Fa parte di quelle esperienze che hanno determinato il mio modo di essere e quindi di cucinare». Siamo ad «Hiša Franko», in mezzo ai boschi di Kobarid: Caporetto fino al 1943, quando la cittadina passo dall'Italia alla Jugoslavia. A 25 chilometri c'è Cividale del Friuli e ad appena cinque il confine. Ci troviamo nella «sala piccola», usata di solito per cene con massimo dieci commensali. Ora che l'emergenza per contenere il Covid-19 ha costretto a chiudere il ristorante, qui studia ogni giorno la sua brigata: ragazzi giovani, provenienti da tutto il mondo. «Nessuno è voluto tornare a casa, perché hanno capito che se non si riesce a trasformare in un'occasione questo lockdown non c'è futuro», racconta Ana raggiunta al telefono, a circa un mese dall'intervista di fine febbraio. «Quotidianamente facciamo foraging per tenerci impegnati e creare nuovi piatti. ad esempio dei cracker di ortica». Certo, la preoccupazione c'è eccome. «Abbiamo paura. È ovvio. Prima di tutto della pandemia e poi di non sopravvivere finanziariamente. Ma sono positiva. Come potrei non esserlo? Molte persone del team mi hanno persino detto che se occorrerà rinunceranno allo stipendio fino alla riapertura». Alle sfide Ana Roš è abituata. Durante l'adolescenza è stata

L'emergenza Covid-19 ci ha costretti a chiudere ma siamo rimasti tutti a provare nuovi piatti

IL PERSONAGGIO

1

2

3

4

5

1 «Hiša Franko», il ristorante di Ana Roš a Kobarid in Slovenia a pochi chilometri dall'Italia **2** Un dei pascoli che circondano Kobarid **3** Ana Roš all'interno del suo ristorante **4** Valter Kramar, il marito di Ana Roš e co-proprietario di «Hiša Franko» **5** Un dettaglio delle ceramiche utilizzate per la mise en place **6** La brigata di cucina **7** Il piatto

una sportiva professionista. E, prima di essere chef, si è laureata in Scienze internazionali e diplomatiche a Trieste. «Sognavo di diventare ambasciatrice. Ce l'avrei fatta. Tutt'oggi quando qualcosa non va, dopo 16 ore in cucina, mi pento di averci rinunciato. Poi, però, ricordo le soddisfazioni ricevute, i clienti che fanno anche diecimila chilometri per assaggiare i miei piatti. Vado a dormire e mi passa». Fino a quasi trent'anni Ana non avrebbe mai immaginato che il suo lavoro potesse avere a che fare con il cibo. «Dopo la laurea ho conosciuto Valter Kramar, ci siamo innamorati e ho lasciato perdere la carriera per seguirlo nell'agriturismo di suo padre». Una villona di campagna risalente al 1860, con un giardino e un torrente che le scorre accanto. Kobarid è un luogo isolato. Niente grandi alberghi, né supermercati internazionali. C'è solo un mercato gestito da contadini. «Questa scelta i miei genitori non l'hanno vissuta bene. Mio padre Bojan era medico e mia mamma Katja giornalista. Sono cresciuta in un ambiente mitteleuropeo intellettuale e le aspettative su di me erano alte. Così, nei primi tre anni mi sono chiesta se stessi portando avanti la giusta decisione». In questo periodo Ana – che parla inglese, francese, italiano, spagnolo, tedesco e un po' di croato e portoghese – aiutava nel servizio e a gestire la casa. In cucina c'era la mamma di Valter, Jojicha. «Una cuoca capace, sapeva trattare alla perfezione la carne che portavano i cacciatori: orso, cervo e capriolo». Ma faceva anche i piatti ricercati dai «turisti della benzina», come erano chiamati gli italiani che, per pagare meno, andavano a fare il pieno in Slovenia e poi spendevano i soldi risparmiati al ristorante. «Cose come spaghetti allo scoglio, cotolette o pasta alle vongole...». Nel 2000 cambia tutto. «Mio suocero Franco ci lascia la struttura. Così decidiamo di trovare delle persone per seguire la

Oggi, quando qualcosa non va, mi pento di aver rinunciato a seguire la carriera diplomatica

6

ASPARAGI BIANCHI, SALAME E UOVO

INGREDIENTI

8 tuorli, 500 g di asparagi bianchi, 300 g di burro, 0,5g di xantana, 200 g di panna, 500 g di salame, 2,5 g di pepe nero, 30 g di alga kombu, 25 g di katsuobushi, 25 g di burro chiarificato, 25 g di lardo, 600 g di aceto di mele, 40 g di zucchero, 2 peperoncini

PREPARAZIONE

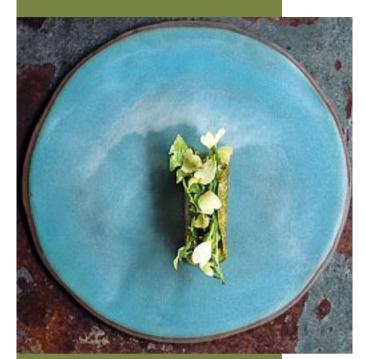
Cuocete i tuorli sottovuoto a 62°C per 13 minuti. Cuocete 1/3 degli asparagi bianchi fino a ottenere una crema. Frullate la restante parte in un'emulsione aggiungendo burro e 100 g d'acqua. Unite infine un pizzico di sale e anche la gomma di xantana per stabilizzare il composto, coprite e conservate per dopo. Cuocete il salame sottovuoto a 80°C per 3 ore, passatelo attraverso un colino ed eliminate il grasso: avrete ottenuto un brodo di salame. Mettete due litri d'acqua e l'alga kombu in una pentola e portate il tutto a 95°C. Unite poi il katsuobushi. Impiattate gli elementi e terminate con l'aggiunta dei brodi. (*t. gal.*)

7

cucina, mentre io gestivo la sala e Valter faceva il sommelier». Oggi, lui, è fra i più importanti ambasciatori dei prodotti sloveni nel mondo: dai vini naturali e biodinamici, ai Tolminc, i formaggi di latte di mucca che fa stagionare anche 5 anni in una cantina del ristorante. «Abbiamo preso un mutuo per ristrutturare l'edificio. Ma non era molto differente da adesso. Le vasche per le trote di fiume che uso nei miei piatti, ad esempio, erano già presenti. Così come l'orto, anche se usato più per la famiglia che altro». Ambivano, nel mezzo della valle dell'Isonzo, a proporre una cucina che raccontasse il territorio in maniera contemporanea. «Una necessità, oltre che una scelta. Qui i distributori non arrivano ancora oggi. Essere così lontani da tutto significa poter contare solo sui prodotti unici e freschissimi di una rete di artigiani selezionati nel tempo». L'anno della svolta è stato il 2002. Era estate, metà agosto. Il momento più impegnativo della stagione. «Proposi ai ragazzi in cucina di creare un raviolo liquido ripieno di formaggio locale in brodo di pera. Nessuno voleva provarci». Aveva 30 anni. «Continuavo a litigarci, finché, all'ennesimo errore, ho detto: "Vado io in cucina, fanculo tutti"». L'inizio è stato deludente. «Ero incinta di Svit, quella sera c'erano 55 clienti con comande tutte differenti: filetti, paste... Fu un disastro». Ana non aveva mai cucinato. «Prima di conoscere Valter il cibo per me era carburante per il corpo. Lui mi ha aperto un mondo portandomi in ristoranti d'alta cucina, agriturismi friulani, persino ai corsi da sommelier che seguiva. E abbiamo iniziato a viaggiare. Andammo due volte da Ferran Adrià a "El Bulli" di Barcellona: i gusti erano netti, potevi assorbirli anche se non capivi niente di come fossero fatti. Mi ha scioccato». Era il momento della cucina molecolare, delle sperimentazioni con spume e textures. «Così, quando mi sono ritrovata ai fornelli, avevo buone idee ma mi mancavano le tecniche. Ho dovuto studiare tanto. Nei momenti liberi seguivo ogni congresso enogastronomico entro un'ora di aereo da qui». Era necessario per capire le tendenze e avvicinarsi all'alta cucina. «All'inizio abbiamo perso tutti i nostri clienti. Ma, poi, hanno iniziato ad arrivare persone nuove, curiose. Ero un'autodidatta e l'unicità dei miei piatti faceva perdonare le inesattezze tecniche». Anche nella vita privata non fu un periodo facile. «Dopo la nascita di Eva Clara nel 2004, rimasi nuovamente incinta. Il lavoro era tantissimo e per una disfunzione del mio corpo ebbi un aborto al quinto mese di gravidanza». Ne seguì un episodio di anoressia. «Il primo era stato quando a 17 anni avevo deciso di smettere di sciare perché fra lo studio e la danza contemporanea non ce la facevo più. Ero nella selezione giovanile jugoslava. Mi trovai ricoverata in ospedale con 30 chili in meno. Sono sopravvissuta mangiando gelato, ne ero ossessionata». Per riprendersi le servirono più di sei mesi. «Da adulti però l'anoressia la si può gestire. Ora so che quando sono stressata reagisco non nutrendomi, cerco in maniera incosciente di punirmi. Oggi, quando sento quella sensazione faccio sport. Corro per pulire il cervello dalla negatività. Mi concentro sui miei figli e sul lavoro, cercando di creare piatti giocosi che mi divertano». Come «party lamb», un bun cotto al vapore da farcire con il pastrami di agnello e il ketchup ai porcini secchi selvatici. Il suo talento è stato notato velocemente. «I giornalisti hanno cominciato presto a interessarsi a me». Poi è arrivato Netflix. «Alla prima email della redazione di Chef's Table non ho risposto». Non era stata ancora pubblicata nessuna puntata della docu-serie, era il 2015 e la misura planetaria del suo successo non era pensabile. «Ero già stata protagonista di due documentari della tv austriaca. Non avevano portato clienti, ma girarli aveva fermato il ristorante per

IL PERSONAGGIO

8

WILD TACO DI MAIS E CAPOCOLLO DI MAIALE

INGREDIENTI

500 g di farina, 200 g di farina di mais, 400 ml di acqua, 8 cucchiai di polvere di dente di leone, 2 cucchiai di polvere di spinaci, 370 g di dente di leone fresco, 40 g di noccioline tostate, 15 g di olio di girasole, 15 g di olio d'oliva, 15 g di formaggio stagionato, 250 g di patate, 250 g di burro, 100 g di aceto di vino rosso, 100 g di miele, 1 fetta di capocollo di maiale, 350 ml di olio di vinaccioli, q.b. di sale, q.b. di pepe

PREPARAZIONE

Amalgamate le due farine (normale e di mais) con l'acqua e formate un impasto omogeno. Lasciatelo riposare coperto da pellicola e stendetelo a uno spessore di 3 millimetri. Ricavatene quindi dei dischetti e friggeteli in olio ben caldo. Date a tutti la forma dei taco, aiutandovi con dei coni di alluminio. Schiacciate le patate bollite e aggiungete il burro per ottenere un purè omogeneo. Per il pesto, frullate le polveri, le noccioline tostate, gli olii e il formaggio stagionato. Occupatevi dell'olio al dente di leone: passate i fiori in un pacojet con l'olio di vinaccioli e congelate il tutto. Ripetete poi quest'operazione per tre volte. Riducete l'aceto a fiamma alta e unite il miele, amalgamandolo bene e tenendolo da parte fino al momento del servizio. A questo punto potete farcire il taco con tutti gli elementi, aggiungendo anche delle fettine sottili di capocollo di maiale. (*t. gal.*)

8 Il taco realizzato con erbe selvatiche **9** Ana Roš all'esterno di «Hiša Franko» insieme a Princ, il suo cavalier king

settimane». Alla fine, però, ha accettato. «Quando il 23 maggio dell'anno successivo è uscita la puntata le visite sul nostro sito sono passate da 200 a 10 mila, la casella di posta elettronica è stata intasata da richieste di interviste e curriculum. E il telefono non smesso di squillare per settimane: avevamo prenotazioni per mesi. Ero incredula». Per sopravvivere è stato necessario cambiare. «Ho dovuto circondarmi solo di persone che ambissero alla perfezione. Da 12 che eravamo siamo triplicati. La mia brigata ora è le mie mani. Ognuno di loro sa cosa fare. Vogliono crescere, imparare. Insieme siamo capaci di preparare un piatto con la trota senza buttarne neanche una parte: nemmeno il fegato che viene disidratato». L'anno successivo i World's 50 Best Restaurants l'hanno nominata miglior chef donna al mondo. Ed è entrata nella classifica globale al 69esimo posto, diventato 48esimo nel 2018 e 38esimo nel 2019. «Questa lista è stata una delle migliori cose che potessero succederci: la maggior parte dei clienti prima di mettersi in viaggio vuole l'assicurazione che ne valga la pena e in Slovenia non ci sono guide internazionali (l'arrivo della Michelin si attende quest'anno, ndr) o grandi testate di settore». L'avere accettato un premio dedicato alle donne non le ha fatto, però, mancare critiche. «Non ho trovato offensivo questo riconoscimento perché so che chi vota conosce quello che faccio. È stata l'occasione di parlare del mio lavoro, ma anche di come sia difficile sostenere il senso di colpa di essere una mamma in carriera», racconta. «Eva Clara l'ho allattata in cucina, dormiva lì e la portavo a letto con me alle due di notte finito il servizio. Quando vivi così finisci per essere piena di rimorsi, perché non sei mai abbastanza da nessuna parte: né col cliente, né col team e soprattutto non coi tuoi bambini». Ma questo non ha a che fare con

10

11

12

13

10 In primo piano la cattedrale di Kobarid e sullo sfondo l'Ossario italiano, in cui sono state sepolte le spoglie dei soldati italiani (noti e ignoti) caduti **11** Il momento della preparazione della sala per il servizio del pranzo **12** La chef all'interno della cucina **13** Il piatto a base di pastrami d'agnello

la scelta di rinunciare a una delle occasioni più ambite dai cuochi: essere giudice di MasterChef Italia al posto di Carlo Cracco. «Mi hanno offerto delle cifre incredibili e per un periodo telefonato due volte al giorno. Sono persino arrivati fin qui per convincermi. Se ho rifiutato non è perché non credo nella tv. Ma per la convinzione che quella fama mi avrebbe portato una clientela interessata a me solo come personaggio. E ho scelto bene. Oggi abbiamo gli ospiti giusti, gente con consapevolezza e interesse». Ciò che serve per capire il suo menu, cento per cento stagionale e locale. «Cambiamo 70 piatti l'anno, ma i prodotti sono tutti del territorio: del resto del mondo usiamo idee che riporto dai miei viaggi, tecniche e spezie, da sempre parte della cultura slovena grazie ai commerci di Venezia». Qualche esempio? «Lo xiao long bao da mangiare con le bacchette. Al suo interno c'è carne di capretto di Drežnica cotta al forno con rosmarino, patate e olio d'oliva. Anche la pasta lievita all'esterno è fatta con ingredienti della valle. Questo dumpling va afferrato e intinto in una salsa di aglio orsino selvatico. A chi lo prova può sembrare di mangiare asiatico, ma è totalmente locale. Come il mio mochi fatto di acqua del nostro formaggio affumicato, riempito di pere e coperto con le noci, invece del sesamo usato nella tradizione orientale». E anche adesso che l'emergenza Coronavirus ha costretto quasi tutte le attività a chiudere temporaneamente, il pensiero di Ana Roš è come proporre e tutelare gli ingredienti sloveni. «Sto collaborando con la latteria locale per far sì che il latte che resta invenduto non vada sprecato. Con la mia brigata lo trasformiamo in prodotti durevoli da mettere in commercio più avanti: ricotta fermentata, formaggi stagionati. Così guardiamo positivamente al futuro».

BAO DI PASTRAMI, *FUNGHI E AROMI*

INGREDIENTI

1 kg di funghi, 15 g di sale, 100 g di porcini secchi, 12 g di agar agar, 150 ml di aceto d'uva, 50 ml di salsa di soia, 100 g di zucchero, 50 g di sciroppo di betulla, 3 kg di controfiletto d'agnello, 6 l di acqua, 3 g di ginepro, 20 g di anice stellato, 45 g di sale, 10 g di stecche di cannella, 20 g di pepe nero, 10 g di cardamomo, 6 foglie di alloro, 100 g di peperoncino rosso, 100 g di paprika dolce, 20 g di paprika piccante, 50 g di mix di cinque spezie cinese, 100 g di origano fresco, 50 g di timo fresco, 5 g di semi di finocchietto

PREPARAZIONE

Preparate la salamoia mescolando l'acqua con ginepro, sale, anice, cannella, pepe, cardamomo e alloro. Lasciate marinare la carne per tre giorni. Dopodiché distribuite su tutta la superficie il rub fatto con paprika, peperoncino, mix di spezie cinese, gli aromi freschi e un pizzico di pepe. Affumicate la carne per un'ora a 120°C e tagliatela a fettine. Preparate il ketchup frullando i funghi freschi con i funghi secchi rinvenuti e il sale. Unite l'agar agar e fate bollire con zucchero, sciroppo, aceto e salsa di soia. Servite, a piacere, con aglio e scalogno fritto e un bao al vapore. (*t.gal.*)

IL MENU DI EMIKO DAVIES

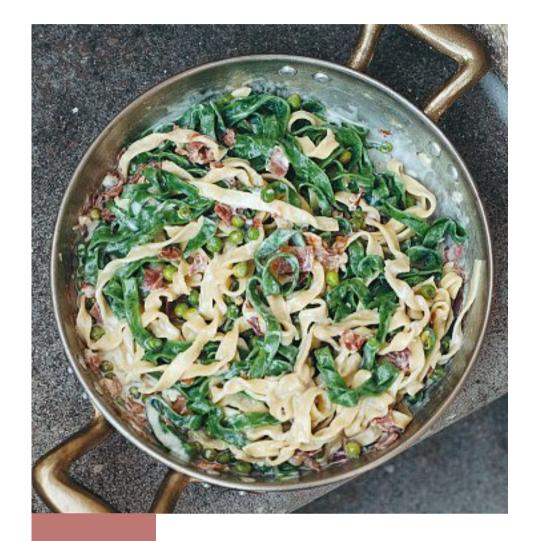
 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

RICETTE DI FAMIGLIA CHE PARLANO DI NOI

PAGLIA E FIENO ALLA FIESOLANA

Gli zuccherini della bisnonna Mariché, le golosità di nonno Franco e nonna Lina, e i piatti di oggi Tutto, a tavola, racconta una storia fatta di passato, presente e futuro. E per chi ama la cucina, questo è forse il modo migliore di tramandare pezzetti di chi siamo. Perché un ricordo passa anche da uno spiedino di carne o da una sfoglia di pasta tirata a mano In quel momento ancora non lo sappiamo, ma rimarrà vivo per sempre

INGREDIENTI

3 uova, **50 g** di spinaci o bietole cotte, **400 g** di farina, **2-3 cucchiai** di olio evo, **100 g** di prosciutto crudo a pezzetti, **1 spicchio** di aglio tritato, **4-6** foglie di salvia, **60 ml** di vino bianco (o acqua), **100 g** di piselli (freschi o surgelati), **150 ml** di panna fresca, parmigiano grattugiato

Unite 2 uova a 200 g di farina per fare la pasta «paglia». Per il «fieno», amalgamate l'altro uovo con gli spinaci passati al passaverdure e la restante farina. Fate riposare per 30 minuti i due panetti. Tagliate a metà ogni panetto e lavoratene un pezzo alla volta. Infarinatelo e passatelo nella macchina della pasta, regolando via via lo spessore dal massimo al minimo. Se avete l'accessorio per le fettuccine, passate subito la sfoglia ottenuta, altrimenti potrete tagliarla con un coltello ben affilato. Sollevate le fettuccine per scioglierle, poi formate dei piccoli nidi o fatele asciugare fino al momento della cottura (potete appenderle allo schienale di una sedia). Versate l'olio in un tegame, aggiungete l'aglio e il prosciutto e cuocete a fiamma bassa per qualche minuto per dorare il prosciutto. Aggiungete la salvia e bagnate con il vino. Alzate a fiamma media e fate cuocere per 2 minuti. Aggiungete piselli e panna e scaldate per qualche altro minuto finché la panna si sarà asciugata leggermente. Regolate di sale e pepe, mettete da parte e cuocete la pasta in acqua bollente. Versatela poi nel tegame della salsa, mantecate e servite con una spolverata di parmigiano grattugiato.

4 PERSONE

60 MINUTI

Testo, ricette e foto di **Emiko Davies,** producer **Gabriele Principato**

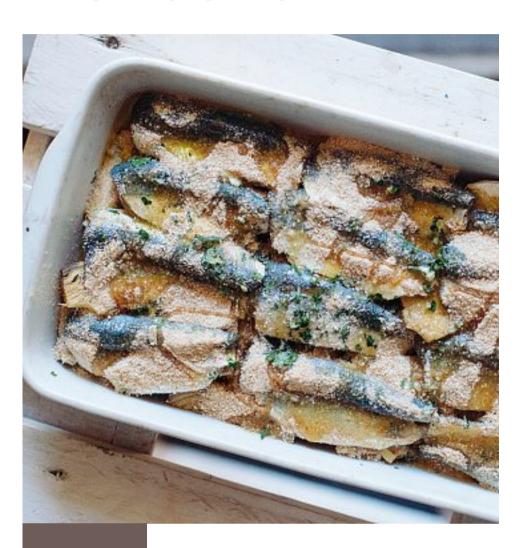
CHI È

Food writer e fotografa di origine australiano-giapponese. Figlia di un diplomatico, ha trascorso due terzi della sua vita viaggiando dalla Cina agli Stati Uniti. Oggi vive a Firenze con il marito, sommelier, e le due figlie. Ha scritto tre libri, *Florentine: The True Cuisine of Florence*, *Acquacotta* e *Tortellini at midnight*

La mia famiglia non potrebbe essere più diversa da quella di mio marito, Marco. Io sono cresciuta in Australia, in un contesto multiculturale — madre giapponese e padre australiano — prima che mio papà, un diplomatico, ci portasse con sé avanti e indietro in Cina per otto anni. Mia mamma, allevata in un tempio buddista, era una cuoca casalinga che preparava ogni giorno per noi piatti squisiti, finché non ci siamo trasferiti a Pechino dove il signor Zhang, il nostro simpatico cuoco, ebbe il compito di cucinare per tutta la famiglia i piatti della tradizione cinese. Durante la mia adolescenza, abbiamo viaggiato molto e assaggiato la cucina di quasi tutto il sud est asiatico e dell'Asia del nord, e così mi sono scoperta appassionata di esperienze culinarie, buongustaia avventurosa, con una particolare predilezione per pane e dolci, e una curiosità sfrenata e inarrestabile per la cucina in generale. Marco invece è cresciuto a Fucecchio, tra Firenze e Pisa, con genitori e nonni sotto lo stesso tetto, in una casa costruita dal bisnonno, che era proprietario di un bar-alimentari al pianterreno. In casa cucinavano per tutti la nonna di Marco, Lina (la cuoca più brava in famiglia) e il nonno Mario (un signore elegante, originario di Taranto ma cresciuto a

Mio marito Mario, ex bambino inappetente, ora si mette ai fornelli per rilassarsi

IL MENU DI EMIKO DAVIES

ACCIUGHE E CARCIOFI GRATINATI

INGREDIENTI

400 g di filetti di acciughe fresche, pulite (circa 600 g di acciughe intere), **3** carciofi, **1** limone, **1 spicchio** d'aglio tritato, un mazzetto di prezzemolo tritato, **30 ml** di vino bianco **3 cucchiai** da tavola di olio evo, **30 g** di pangrattato fine

Questa è una ricetta dei pescatori dell'isola del Giglio, dove si prepara normalmente solo con le acciughe e una salsa di pomodori freschi, gustosa alternativa estiva quando i carciofi non sono più di stagione. Potete anche usare le sardine fresche al posto delle acciughe. Per preparare i carciofi, innanzitutto riempite una vaschetta d'acqua, a cui aggiungerete il succo del limone, per evitare che i carciofi anneriscano. Asportate la corona esterna di foglie dure fino a raggiungere quelle interne, pallide e tenere. Tagliate il gambo, riservandone un paio di cm, e togliete le fibre più dure. Tagliate a metà i carciofi, e lasciatene una metà a bagno nell'acqua con il limone mentre preparate l'altra. Asportate la paglia interna con un cucchiaino, poi affettateli finemente. Via via che lavorate, immergete nell'acqua e limone le fettine di carciofo già pronte. Ungete con un po' d'olio una teglia rettangolare. Cospargete il fondo con prezzemolo e aglio tritato, e fate uno strato con la metà delle acciughe. Poi fate uno strato di fettine di carciofo scolate e regolate di sale e pepe. Ripetete gli strati, acciughe, carciofi, sale e pepe. Bagnate con il vino bianco, poi spolverizzate uno strato di pangrattato anch'esso irrorato con un giro d'olio. Infornate e cuocete a 180°C per circa 15-20 minuti.

F
L
T

4 PERSONE

40 MINUTI

PATATE IN SALSA VERDE

INGREDIENTI

700 g di patate, **100 g** di prezzemolo fresco, **10 foglie** di basilico fresco, **2 cucchiai** abbondanti di capperi salati, **2** acciughe sott'olio (oppure una sola sotto sale), il succo di un limone (o un cucchiaio di aceto di vino rosso), **60 ml** di olio evo, **1 spicchio** d'aglio intero, sale e pepe

Per le patate vi occorreranno solo circa tre cucchiaiate di questa salsa verde, perciò quando la preparo preferisco aumentare la quantità, per utilizzarla con altre pietanze, come le uova sode e i panini, oppure per insaporire i tomini freschi, o ancora con carne e pesce – e ovviamente anche con il bollito misto. Se usate acciughe e capperi conservati sotto sale, sciacquateli sotto acqua corrente per eliminare il sale in eccesso, poi lasciateli spurgare in acqua per 15 minuti. Tagliate le acciughe per il lungo, staccandole dalla coda, poi eliminate la lisca. Se invece usate acciughe sott'olio e capperi sott'aceto, basterà sgocciolarli. Nella ciotola di un mixer, oppure con un frullatore a immersione, frullate tutti gli ingredienti della salsa verde fino ad ottenere una pasta omogenea. Regolate di sale e pepe. Vi consiglio di preparare la salsa con qualche ora di anticipo, in modo che abbia il tempo di sviluppare tutti i suoi aromi. Pelate le patate e tagliatele a pezzi, poi versatele in una pentola e copritele con acqua fredda, con l'aggiunta del sale. Portate a ebollizione e lasciate cuocere finchè le patate saranno tenere. Sgocciolatele e conditele subito con la salsa verde, con un filo d'olio in più. È un piatto che si gusta tiepido oppure freddo.

C
F

4 PERSONE

30 MINUTI

Vengo da una famiglia mista: papà era australiano e mamma giapponese

Torino e amante dei formaggi), che spesso preparava i dolci o metteva insieme qualche golosità, come la mozzarella in carrozza, quando rientrava tardi dal lavoro. Malgrado la presenza di tanti bravi chef in casa, da piccolo Mario è stato un bambino inappetente, e mia suocera ringrazia i biscotti Plasmon e la pizza per averlo tenuto in vita fino a quando non si è trasformato in un adolescente famelico. Finché non siamo andati a vivere insieme, Marco non aveva mai nemmeno preso in mano un cucchiaio di legno per mescolare una pentola, ma ben presto ha scoperto una passione per il cibo che fa a gara con la mia. Oggi non solo si dà da fare in cucina, ma è lui che prepara la quasi totalità dei pasti in famiglia, ovviamente quando riesce. Cucinare per lui è un modo per rilassarsi quando non è preso dagli impegni di lavoro (è sommelier al «Palagio», il ristorante del Four Seasons a Firenze). La nostra cucina a Settignano, collina che si affaccia su Firenze, poco distante da Fiesole, è piccola, ma rappresenta il cuore della nostra casa. È il luogo dove scherziamo, ci rilassiamo, e mangiamo insieme. E dove prepariamo pietanze che ci fanno ripensare ai nostri nonni, ai posti dove siamo vissuti o dove abbiamo viaggiato. Qui consumiamo i piatti che – mi auguro – formeranno la base

Nonno Mario, originario di Taranto, era famoso per le sue delizie, come la mozzarella in carrozza

TOTANI AL PIATTO

INGREDIENTI

800 g di calamari interi, **2 cucchiai** da tavola di olio evo, il succo di **un** limone, **1** peperoncino fresco tritato (facoltativo), **un pizzico** di sale, **un mazzetto** di prezzemolo tritato (facoltativo)

Per pulire i calamari, staccate la testa per asportare le viscere, compreso il sacco dell'inchiostro e l'osso interno (infilate le mani nella cavità per staccare le interiora se restano attaccate). Tagliate le pinne laterali e scollate la pelle violacea. Incidete lungo un lato e otterrete una grande falda piatta. Sciacquatela e asciugatela. Per la testa: tagliate sotto gli occhi per conservare intatto il ciuffo dei tentacoli. Estraete il becco, al centro dei tentacoli. Eliminate le parti dure che aderiscono alle ventose strofinando i tentacoli con la mano uno ad uno (potete anche asportare completamente le ventose con la lama di un coltello affilato). Lavate e asciugate con carta da cucina. Adagiate i calamari in un tegame basso (oppure disponeteli in un piatto largo con un bordo alto), sovrapponendoli leggermente se serve. Irrorateli d'olio d'oliva, succo di limone, peperoncino e un pizzico di sale. Sistemate il tegame (o il piatto) a bagnomaria. Coprite con un coperchio (o un altro piatto) e cuocete per 30 minuti a fuoco medio finché i calamari saranno teneri e avranno emesso il loro sughetto saporito. Togliete dal fuoco e fate riposare per una decina di minuti, sempre coperti. Servite con il prezzemolo tritato e una bella fetta di pane.

4 PERSONE

45 MINUTI

SPIEDINI ALLA TOSCANA

INGREDIENTI

300 g di scamerita o pancetta fresca, **200 g** di coscia di pollo, **300 g** di salsiccia toscana, **una** baguette o una pagnotta toscana, **8 foglie** d'alloro fresche, **8 foglie** di salvia fresche, **4 cucchiai** di olio evo, **60 ml** di vino bianco secco, sale e pepe macinato al momento

Cominciate preriscaldando il forno a 180°C. Tagliate la carne di maiale in 16 pezzetti all'incirca di 1,5-2 centimetri ciascuno di spessore, e il pollo in circa 8 pezzi: la carne dovrà avere tutta spessore simile in modo da arrivare a cottura in forno nello stesso momento. Insaporite bene la carne con sale e pepe macinato al momento. Tagliate poi anche la salsiccia in 16 pezzi. Tagliate il pane in 24 rondelle, di circa un centimetri di spessore. Ora prendete 8 spiedini di metallo, lavateli molto bene e asciugateli. Procedete a comporli, infilando gli ingredienti nell'ordine seguente: una rondella di pane, un pezzo di salsiccia, uno di pollo, una foglia di salvia, un pezzo di maiale, un'altra rondella di pane, un pezzo di salsiccia, una foglia d'alloro, un pezzo di maiale e, per finire, ancora una rondella di pane. Sistemate poi gli spiedini su una teglia da forno che avrete unto bene con l'olio extravergine. Irrorateli con altro olio e bagnateli con il vino bianco secco. Infornate la teglia per circa 30 minuti, rigirandoli a metà cottura. Se volete, potete ultimare la cottura con qualche minuto di funzione grill. Servite gli spiedini caldissimi.

4 PERSONE

45 MINUTI

Le nostre figlie, Mariù e Luna, di 7 e quasi 2 anni, ci aiutano a rompere le uova

dei ricordi delle nostre figlie, Mariù e Luna, di 7 e quasi 2 anni. Le bambine già ci aiutano e sono diventate esperte nel rompere le uova e girare la manovella della macchina per la pasta: quando vedono che la tiro fuori, si precipitano per darmi una mano. I nostri pasti sono un mix di passato, dei nostri viaggi e del luogo in cui viviamo. La cucina toscana è stagionale, ingegnosa e frugale, e in più in questa regione esiste una grande tradizione di produzione di vino e d'olio d'oliva, formaggi, norcineria e oltre 400 km di costa per il pesce. Firenze si trova proprio nel bel mezzo di tanta abbondanza. Per questo ci sentiamo davvero privilegiati. Ciò che mangiamo racconta la storia della nostra famiglia attraverso il cibo. Quando preparo una teglia di acciughe e carciofi, mi ricordo di quando abitavamo a Porto Ercole, sul Monte Argentario, nel 2015. In quell'occasione avevo visitato per la prima volta l'isola del Giglio e me n'ero perdutamente innamorata. I totani al piatto e gli spiedini di carne provengono dalla cucina di nonna Lina, che li aveva inventati per stuzzicare l'appetito di Marco, e siccome non aveva coperchi, utilizzava due piatti, uno sopra e uno sotto, per cuocerli al vapore. Gli spiedini di carne alla toscana sono quelli che mia suocera serviva qualche volta al pranzo della

Quando preparo una teglia di pesce e verdure, mi ricordo l'amata isola del Giglio

IL MENU DI EMIKO DAVIES

PESCHE DOLCI DI PRATO

INGREDIENTI

Bomboloncini: **15 g** di lievito di birra fresco, **80 ml** di acqua tiepida, **200 g** di farina, **50 g** di zucchero, **30 g** di burro fuso, olio vegetale. Per la crema: **2** tuorli, **60 g** di zucchero, **15 g** di amido di mais, **250 ml** di latte, scorza di un limone. Guarnitura: **100 g** di zucchero **80 ml** di alchermes

Per i bomboloncini, sciogliete il lievito in acqua e fate riposare 10 minuti. Mescolate farina, zucchero, burro e un pizzico di sale. Versate sopra il lievito sciolto e lavorate l'impasto. Passate su una superficie e lavorate per circa 8 minuti, finchè avrete una pagnottella elastica. Mettete in una scodella e coprite. Fate lievitare al caldo per 2 ore. Stendete su una superficie infarinata per ottenere una sfoglia di 1 cm di spessore. Ricavate i bomboloncini utilizzando uno stampino o un bicchiere di 5 cm di diametro. Ritagliate i bomboloncini ben serrati gli uni agli altri. Scaldate a 160°C una piccola padella con abbondante olio. Friggeteli per due minuti da ciascun lato, poi sgocciolate. Per la crema, sbattete tuorli e zucchero finché avrete un composto spumoso. Unite amido di mais e scorza di limone. Versate in un tegamino e aggiungete un po' alla volta il latte, a fuoco basso. Mescolate per ottenere una crema liscia e densa, occorreranno 10 minuti. Raffreddate versando in una ciotola su acqua ghiacciata. Coprite con la pellicola. Conservate in frigo. Tagliate a metà i bomboloncini, bagnate ciascun disco nell'alchermes, farcite con la crema, richiudete e passate nello zucchero.

T

12 PERSONE

150 MINUTI

ZUCCHERINI ALL'ANICE DI FUCECCHIO

INGREDIENTI

350 g di farina e qualcosa in più per infarinare, **1 cucchiaino e mezzo** di lievito per dolci, **200 g** di zucchero, **2 cucchiaini** di semi d'anice, **2** uova, **1 cucchiaio** di miele, **1 cucchiaio e mezzo** di sassolino o di sambuca (o di latte), la scorza grattugiata di **un** limone

Per tradizione, questi anelli dolci venivano conservati infilati su un lungo bastone appeso in dispensa. Come tutti i migliori biscotti toscani, si gustano inzuppati nel latte, nel caffè o nel vin santo. Riscaldate il forno a 180°C. In una ciotola, combinate gli ingredienti secchi, poi aggiungete uova, miele e scorza di limone. Amalgamate bene il tutto fino a ottenere un impasto morbido. Coprite e lasciate raffreddare l'impasto in frigorifero per 30 minuti. Su una superficie di lavoro infarinata, dividete la pasta in due pezzi e, un pezzo alla volta, ricavatene dei salsicciotti lunghi, di circa 2,5 cm di spessore. Tagliateli a pezzi di 22 cm di lunghezza e riunite le estremità per formare dei grandi anelli. Disponeteli su una teglia da forno rivestita di carta (lasciando molto spazio tra l'uno e l'altro perché si allargheranno), e con la punta del coltello praticate alcuni taglietti decorativi sulla loro sommità. Sistemate la teglia nel mezzo del forno e cuocete per 12-15 minuti, finchè i biscotti saranno appena dorati. Sembreranno ancora morbidi al tatto quando li solleverete, ma induriranno mentre raffreddano. Se conservati in un luogo fresco e asciutto durano a lungo, oppure potrete conservarli in un contenitore a chiusura stagna.

F

T

8 PERSONE

60 MINUTI

Nella nostra cucina mangiamo, ridiamo, parliamo e, soprattutto, costruiamo i ricordi

domenica, ed è rimasto uno dei nostri pasti preferiti (le bambine sono due cicciaie che non diranno mai di no alle salsicce). Li porto in tavola con patate con salsa verde e innaffiati con un buon rosso. Le pesche dolci sono una variante del dolce tradizionale della vicina Prato, ma io le preparo con una base di bomboloni toscani anziché di brioche. Inzuppati di alchermes e ripieni di crema pasticcera, mi richiamano alla mente la zuppa inglese, che amo. Ma c'è anche una ricetta che rappresenta un pezzetto di storia. La bisnonna di Marco, Marìche, preparava il pane e i dolci che venivano venduti nel negozio di alimentari che gestiva con il marito Angiolo a Fucecchio. È stata lei a far conoscere gli zuccherini – anelli di biscotto all'anice che richiamano i brigidini della vicina Lamporecchio – che lei cuoceva in forno come sua madre e sua nonna avevano sempre fatto. Oggi sono l'unica vera specialità di Fucecchio e l'unico panificio che li confeziona ancora a Carnevale utilizza la sua ricetta! Cucinare e mangiare insieme è il modo migliore per lanciare ponti verso il passato e il futuro. Ecco qui dunque alcuni gioielli della nostra famiglia che, mi auguro, serviranno da ispirazione alla vostra. (*Traduzione di Rita Baldassarre*)

Adesso non resta che condividere le ricette perché siano tramandate alle prossime generazioni

«NO WASTE» PUDDING

È la rivisitazione del pasticcere alsaziano Christophe Felder della tradizionale torta di pane. Da arricchire con cioccolata o frutta caramellata
Perfetta per esaurire gli ingredienti invernali o riciclare la colomba avanzata

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

Questa è una ricetta popolare, rivista da un grande pasticcere, Christophe Felder, che permette di recuperare avanzi di qualunque lievitato, trasformandoli in una versione più ricca della classica torta di pane. E di esaurire gli ingredienti invernali della nostra dispensa. Quante volte, del resto, capita che dopo Pasqua rimanga in giro per casa una mezza colomba che non siamo riusciti a finire, delle brioche ormai sode o, più semplicemente, del pane da riciclare (io ad esempio ho un pandoro che da Natale mi guarda dall'alto dell'armadio, ancora impacchettato). Ma non possiamo fare finta di niente perché, per fortuna, ormai é attuale riciclare, non sprecare, dare nuova vita, se possibile migliore, al cibo in eccesso nella nostra cucina. La ricetta che vi racconto, di origine alsaziana, è veramente golosa e prevede di preparare una pastella con gli avanzi di pane e brioche o altri lievitati, latte, uova, poco zucchero, spezie e poca maizena. Si può quindi arricchire la pastella con diversi ingredienti a scelta: innanzi tutto il cioccolato, gocce o l'uovo di pasqua spezzettato, ma sempre fondente; della frutta a pezzetti, mele, pere leggermente caramellate in padella oppure una banana a dadini, infine della frutta secca che assorbe l'eccesso di umidità dell'impasto e della frutta: uvette, ciliegie o mirtilli secchi, prugne o albicocche secche a pezzetti. Si versa la preparazione in una teglia rivestita di pangrattato e si cuoce per la classica ora a 180°C. La torta è piuttosto ricca e consistente, ma è deliziosa servita tiepida, tagliata a fette o a quadrotti, come fosse un panforte, con una leggera crema inglese di accompagnamento e qualche goccia di liquore per profumare il tutto.

INGREDIENTI

Per la pastella: **2** uova, **5 dl** di latte, **300 g** di brioche, colomba o pane raffermo, **150 g** di zucchero di canna chiaro, **10 g** di maizena, **1 cucchiaino** di cannella in polvere, **1 presa** di vaniglia in polvere
Per le guarnizioni: **2** mele o pere, **150 g** di cioccolato fondente, **100 g** di uvette o altra frutta secca, **50 g** di pangrattato, **una noce** di burro

PREPARAZIONE

Cominciate spezzettando il lievitato avanzato (brioche o colomba) oppure tagliate a fettine sottili il pane raffermo. Intiepidite il latte e versatene la metà sopra gli avanzi, lasciateli imbibire. Aggiungete quindi la cannella, la vaniglia, lo zucchero, il latte rimasto, mescolate con un cucchiaio di legno e per ultime incorporate le uova sbattute. Sbucciate la frutta fresca, tagliatela a dadini e insaporitela in padella con mezza noce di burro e le uvette. Quando le mele saranno tenere, trasferitele nella pastella. Solo alla fine aggiungete il coccolato spezzettato e poi mescolate accuratamente. Imburrate, intanto, uno stampo a cerniera di 24 centimetri di diametro e cospargetelo con metà del pangrattato. Versate l'impasto, poi copritelo con il pangrattato rimasto. Cuocete in forno già caldo a 200°C per un'ora circa. Quando è il pudding sarà tiepido, decoratelo con una griglia di zucchero a velo. Potete servire il dolce semplicemente da solo oppure con una crema inglese profumata con del rum o del vino passito.

F
T

6 PERSONE

90 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

SENZA CONSERVANTI

Poco sale marino e carne da suini allevati in Pianura Padana, sono questi gli unici ingredienti del Prosciutto Ruliano Perex Suctum, un prodotto senza conservanti né additivi

CLASSICA

La colomba classica Giovanni Cova & C. conserva tutto il sapore della tradizione: uova fresche, burro dal nord Europa, farina, uvetta e aggiunta di agrumi calabresi e siciliani

CON LIMONE E ZENZERO

Da consumare sia calda che fredda, la tisana Pukka a base di scorza di limone, zenzero e miele Manuka è l'infuso agrumato che rivitalizza anima e corpo

GIANDUIOTTA

A rendere speciale questa nuova colomba Bauli, oltre alla copertura di cacao zuccherato, è il cuore di cioccolato: una crema di gianduia che rende più morbido l'impasto

PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Verde, rosso, bianco, giallo/arancio e blu/viola: sono le cinque tinte della frutta e verdura primaverili che indicano la prevalenza di diversi tipi di antiossidanti. Sostanze capaci di proteggere l'organismo e anche, perché no, di aiutare a ritrovare un po' di buonumore

LA DIETA DEI COLORI

di **Anna Villarini**

foto di Laura Spinelli, food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi, producer Gabriele Principato

La primavera è arrivata e con lei la natura si tinteggia di tante sfumature diverse. Mai come in questo anno i colori ci possono aiutare a ritrovare un po' di buonumore: perché non metterli allora nel piatto? Utilizzando magari anche i fiori, sia da mangiare, quando possibile, che per decorare la tavola. In fondo da sempre sappiamo che una dieta colorata permette di nutrirsi di una grande varietà di sostanze utili. Le diverse colorazioni si raggruppano in 5 principali categorie (rosso, verde, bianco, giallo/arancio e blu/viola), ognuna delle quali indica che in quel vegetale si trova in abbondanza un gruppo di sostanze, spesso antiossidanti, che ne caratterizza l'aspetto. La colorazione giallo-arancio è dovuta prevalentemente a elevate quantità di betacarotene, una sostanza appartenente alla famiglia dei carotenoidi che il nostro organismo converte in vitamina A, fondamentale per proteggere la pelle, la vista e il sistema immunitario. Il betacarotene è un potente antiossidante che viene assorbito meglio se nel cibo ci sono anche un pochino di grassi e più il colore è intenso più l'alimento ne contiene. La frutta e verdura di colore verde hanno alti quantitativi di clorofilla che spesso maschera la presenza di altri antiossidanti per questo vale la pena di non farla mai mancare sulle nostre tavole, variando secondo la stagione. I vegetali bianchi sono ricchi in vitamine, minerali e composti bioattivi molto particolari (come polifenoli e i composti organo solforati-allicina) che conferiscono molte proprietà salutari a aglio, cipolla e affini. Il rosso, invece, è tipico di ortaggi e frutta ad alto contenuto di due potenti antiossidanti: il licopene e le antocianine, che appartengono ai carotenoidi e ai flavonoidi e resistono alla cottura. Se li mangiamo anche crudi, possiamo ricavarne anche buone quantità di vitamina C. Il colore viola-blu, infine, è dato dalle antocianine, potenti antiossidanti. Cercate, perciò, nel menu tutti i colori della natura per fare il pieno di sostanze buone e regalarvi un po' di buonumore.

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

LA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
L	Caffè americano, pane e marmellata di mele cotogne	Centrifugato di carote, zenzero, mela e cannella*	Spaghetti integrali con crema di piselli; insalata con noci	Crema pasticcera con gallette di grano saraceno	Zuppa di fave all'orientale; broccoli e semi di girasole
Ma	Frutta fresca frullata, semi di lino, sesamo, bevanda di mandorla	Una fetta di crostata di arance amare con tè bianco*	Chicchi integrali multicolore , zucca al forno e semi tostati	Pinzimonio di verdure, maionese di soia e barbabietola	Cefalo agli aromi, trito di carciofi, aglio e prezzemolo
Me	Porridge con avena fioccata e frutti rossi disidratati	Misto di frutta secca a guscio (30-40 g) con orzo	Gnocchetti di miglio e carote viola*	Crêpe di ceci, patè di rapa, tisana di fiori d'arancio	Cubetti di frittata ai piselli, misticanza e germogli
G	Caffè di cicoria, pane di segale e crema di pistacchi 100%	Frutta disidratata mista con tè verde	Quinoa arcobaleno*	Ceci tostati con tisana di mirtilli	Insalatona di rucola, rapanelli e legumi*
V	Yogurt naturale con fiocchi di miglio e pezzetti di mela	Una fetta di torta di carote e nocciole, tisana di sambuco	Cavatelli ai fagioli neri e cozze con asparagi lessati	Chips di verdure*, tisana di radice di citronella	Frittura di pesce con broccoli e cavolfiori colorati
S	Crêpe di grano saraceno, mela cotta, uva passa, tè rooibos	Pane integrale tostato con avocado e caffè verde	Zuppa di amaranto, radicchio in padella e germogli di lenticchie	Mousse di mela e pera, tisana di frutta mista essiccata	Pollo, maionese di avocado, crescione, mela e arance
D	Fiocchi di segale, succo di mela, pistacchi e cannella	Barretta croccante fatta in casa, tisana di menta	Penne integrali ai gamberetti; cicoria all'agro e fiori eduli	Lupini lessati con tisana di melissa	Carciofi ripieni di sgombro e pane integrale al forno

DA RITAGLIARE

*Ricette spiegate e illustrate a fianco

Crediti: ceramiche collezione Icio di Nuova Triade, Serax e Lene Bjerre; posate Mepra; bicchieri Bormioli Rocco; vassoio ovale Virginia Casa

INGREDIENTI

2 mele grandi non trattate (delicius), **8** carote non trattate, **1** pezzo di zenzero, **1 cucchiaino** di cannella in polvere, **4** stecche di cannella, **1** piccolo limone, qualche goccia di olio extravergine

CENTRIFUGATO DI MELE E ZENZERO

C F L

Lavate bene le mele e le carote. Se sono ortaggi biologici, potete anche evitare di sbucciarli e utilizzarli per intero. Tagliate a spicchi le mele e a tocchetti le carote. Prendete un pezzo di zenzero grande come due noci, sbucciatelo con un cucchiaino dai bordi sottili, grattando la pellicina agilmente intorno alle ramificazioni. Tagliate lo zenzero in quattro pezzi. Centrifugate tutti gli elementi inserendo lo zenzero insieme alle carote. Aggiungete poi al centrifugato il succo di un piccolo limone e qualche goccia di olio extravergine d'oliva e versate nei bicchieri individual. Alla fine spolverate le bevande con la cannella in polvere e servite i quattro bicchieri con una stecca di cannella ciascuno per mescolare al posto del cucchiaino. (*al.av.*)

4 PERSONE

10 MINUTI

INGREDIENTI

100 g di semola rimacinata di grano duro, **100 g** di farina di farro integrale, **100 g** di farina di mandorle, **2 dl** di bevanda di riso integrale e **1 dl** di soia, **1 dl** di olio evo delicato, **1 cucchiaino** di scorza di limone bio, **1** di bicarbonato, **10 g** di cremor tartaro, sale, **1** vasetto di marmellata di arance

CROSTATA DI ARANCE AMARE

F L T

Mescolate nella brocca del mixer 3 farine, cremor tartaro, bicarbonato, una presa di sale e scorza di limone. Frullate per 5 minuti soia e olio. Versate l'emulsione nel mixer, aggiungete la bevanda di riso e mixate. Lavorate brevemente l'impasto sul piano infarinato, stendetelo in una sfoglia sottile e rivestite uno stampo da crostata rettangolare con fondo amovibile. Distribuite la marmellata sopra il fondo. Tagliate la pasta in eccesso sul bordo della teglia, impastatela nuovamente, stendetela e ritagliate delle strisce larghe un dito. Disponetele a griglia sopra. Con gli ultimi ritagli sagomate delle foglioline e distribuitele all'incrocio delle strisce di pasta, incollandole con un velo di acqua. Cuocete nella parte bassa del forno a 180°C per 45 minuti. Servitela fredda. (*al.av.*)

8 PERSONE

70 MINUTI

INGREDIENTI

200 g di miglio, **250 g** di sedano rapa, **5 dl** di brodo vegetale, **4** carote viola, **1 cucchiaio** di semi di papavero, noce moscata grattugiata, **1 mazzetto** di erba cipollina, sale, olio extravergine di oliva

GNOCCHI DI MIGLIO E CAROTE VIOLA

F V

Sbucciate il sedano rapa, tagliatelo a dadini, conditelo con un filo di olio, mescolando. Cuocete su una teglia a 180°C per 15 minuti. Portate a ebollizione il brodo con il miglio, unite il sedano cotto e cuocete 15 minuti fino ad assorbimento. Mescolate, stendete sopra un foglio di carta forno allo spessore di 1 cm. Fate raffreddare. Ritagliate gli gnocchi con un coppapasta di 3 cm di diametro. Nel frattempo, sbucciate le carote e lessatele in acqua bollente salata. Scolatele e frullatele fino ad avere una purea vellutata. Condite con sale, noce moscata e un cucchiaio di olio. Disponete gli gnocchi alternati alla purea di carote in una teglia unta d'olio. Cospargete di semi di papavero, condite con un filo di olio e infornate 15 minuti a 180°C. Servite con olio crudo e erba cipollina tritata. (*al.av.*)

4 PERSONE

70 MINUTI

INGREDIENTI

4-6 foglie di cavolo nero, **2** carote, **2** patate a polpa rosa, **2** patate a polpa bianca, **1** radice di scorzobianca. Per la maionese: **1** avocado, **1** lime, sale, **1 cucchiaino** di senape, **4 cucchiai** di bevanda di mandorle non dolcificato, **3 cucchiai** di olio evo

CHIPS DI VERDURE E MAIONESE DI AVOCADO

C F L

Eliminate la costa centrale delle foglie di cavolo nero, tagliatelo a pezzi, conditelo con olio e sale, allargate le foglie sopra una teglia e cuocete 15-20 minuti a 150°C. Nel frattempo lavate e asciugate le altre verdure, affettatele sottili con la mandolina. Conditele con sale e olio. Distribuite le verdure sopra la teglia in un solo strato, cuocetele a 150°C per 20 minuti. Quando la scorzobianca è secca, trasferitela sul piatto di portata con il cavolo nero e proseguite l'essicazione delle altre verdure per altri 10 minuti o finché sono perfettamente asciutte. Sbucciate l'avocado, tagliatelo a dadini, mettetelo nella brocca del mixer con il succo di lime, sale, senape, bevanda di mandorle e olio. Frullate fino ad avere una crema liscia e montata. Servite le chips di verdure con la maionese di avocado. (*al.av.*)

4 PERSONE

40 MINUTI

INGREDIENTI

280 g di quinoa di 3 colori, **7 dl** di brodo vegetale, **1** carota grande, **1** piccola barbabietola, **1** cipollotto, **100 g** di fagioli rossi lessati, **4** carciofi, **1** spicchio di aglio, rametti di timo, **2** limoni, fiori eduli di primula, germogli di alfa-alfa, olio evo, sale

QUINOA ARCOBALENO

C L V

Mondate i carciofi, tagliateli a quarti e sfregateli con il succo di limone. Metteteli in una casseruola con 2 cucchiai di olio, lo spicchio di aglio schiacciato, il timo legato a mazzetto con un filo, salate, coprite con un bicchiere di acqua e cuocete a pentola semicoperta per 20 minuti. Portate ad ebollizione il brodo, aggiungete la quinoa, coprite e cuocete 20 minuti fino ad assorbimento. Grattugiate la carota e la barbabietola, affettate la parte bianca del cipollotto, saltate le 3 verdure in padella con 2 cucchiai di olio e 2 prese di sale, quando sono tenere aggiungete i fagioli rossi e cuocete ancora 5 minuti. Aggiungete la quinoa, ripassandola in padella per alcuni minuti con gli altri ingredienti. Servite con carciofi, germogli e una guarnizione di fiori freschi, completate con succo di limone e un giro di olio crudo. (*al.av.*)

4 PERSONE

40 MINUTI

INGREDIENTI

200 g di piselli freschi, **200 g** di edamame surgelati, **200 g** di ceci lessati, **mezzo** daikon, **1 mazzo** di rapanelli, **1** di rucola, violette eduli. Salsa: **mezzo** limone, **1 cucchiaino** di tahina, **1 cucchiaio** di senape, **4** di bevanda di mandorle, **3** di olio evo, prezzemolo, sale, pepe

INSALATA DI RUCOLA, RAPANELLI E LEGUMI

C F L

Lessate i piselli e gli edamame per 5-6 minuti in acqua bollente salata, poi scolate. Sbucciate i ceci. Sbucciate il daikon e affettatelo sottile con la mandolina insieme ai rapanelli. Immergete le radici in acqua fredda con qualche cubetto di ghiaccio, lasciate a bagno una decina di minuti per renderle croccanti, scolatele bene. Mescolate i legumi in una ciotola, conditeli con olio, sale e pepe. Aggiungete le radici ben scolate e le foglie di rucola lavate e asciugate. Versate in un bicchiere dai bordi alti la tahina, il succo di mezzo limone e la senape, mescolate, aggiungete la bevanda di mandorle e l'olio extra vergine, emulsionate con il frullatore a immersione, aggiungete un trito fine di prezzemolo, regolate di sale e servite con l'insalata di legumi, verdure e violette. (*al.av.*)

4 PERSONE

30 MINUTI

DOLCE ALLO SPECCHIO

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCIERI RIFATTE A CASA

CUSTARD TART, LA CROSTATA DI CREMA SPEZIATA

Il primo dessert di una serie dedicata alla *British pastry*, tra i preferiti della regina Elisabetta che la volle per festeggiare i suoi 80 anni. È un flan a base di uova e noce moscata in un guscio di pasta inglese Ecco la versione di Julie Jones, cuoca e star di Instagram

di **Lydia Capasso**
foto di Matt Russell, food styling di Annie Rigg, styling di Tabitha Hawkins, producer Martina Barbero

Da dove cominciare per raccontare la pasticceria inglese? Ce lo siamo chiesti quando abbiamo pensato di indagare sulle golosità d'Oltremanica e ci siamo detti che la scelta non poteva che ricadere su un dolce tanto caro a Queen Elisabeth, preparato anche in occasione del banchetto per festeggiare i suoi 80 anni. Diamo, dunque, inizio alla serie dedicata alla *British pastry* con la custard tart, il flan a base di panna e uova, con un tocco di noce moscata, in un guscio di *sweet shortcut pastry*, una pasta inglese simile alla nostra frolla. La ricetta è di Julie Jones, chef, pasticcera, food stylist e autrice di libri di successo. L'ultimo, *The Pastry School*, è già un best seller in Gran Bretagna. Julie, dopo uno stage al «Fat Duck», il ristorante londinese tre stelle Michelin di Heston Blumenthal, avrebbe sognato una carriera nell'alta cucina ma si vide costretta a dedicarsi alla sua famiglia e alla mamma, colpita da una forma aggressiva di demenza. Cominciò così a cucinare insieme a lei, dolci in particolare, e a condividere tutto su Instagram. Il suo account (@julie_jonesuk) divenne presto molto amato e popolare e resta un punto di riferimento per gli appassionati. La ricetta della custard tart è quella che faceva sua nonna Maud ed è tratta proprio dal suo ultimo libro.

LA MAESTRA

Julie Jones, residente a Carlisle, nel nord-ovest dell'Inghilterra, è cuoca, pasticcera e star di Instagram: il suo profilo (@julie_jonesuk) nel 2018 ha vinto l'Obeserver Food Monthly award come miglior feed. È specializzata in dolci e torte dallo styling curatissimo
A marzo è uscito il suo ultimo libro, *The pastry school* (Kyle Books)

INGREDIENTI

Per 8-10 porzioni e una tortiera tonda con il fondo amovibile dal diametro di 18 cm e altezza 4 cm. Per la pasta esterna: 230 g di farina bianca, 125 g di burro freddo e tagliato a cubetti da 1 cm circa, 50 g di zucchero a velo, 1 tuorlo d'uovo, 2 cucchiai di latte. Per il ripieno: 170 g di tuorli d'uovo, 85 g di zucchero semolato, 500 ml di panna (*heavy cream* nella versione originale), noce moscata da grattugiare. Per la decorazione fiori, petali o boccioli a piacere.

PREPARAZIONE

Cominciate dalla pasta esterna: versate la farina e il burro nella ciotola dell'impastatrice a cui avrete montato la spatola. Avviate l'apparecchio a velocità media finché il burro avrà completamente incorporato la farina assumendo una consistenza simile al pangrattato. Aggiungete lo zucchero a velo e azionate ancora per qualche secondo, aggiungete poi il tuorlo e il latte. Continuate a fare andare la macchina fino a che avrete ottenuto un impasto sodo, vi occorreranno dai 30 ai 60 secondi. Trasferitelo sul piano di lavoro, che non dovrete spolverare con altra farina, e raccoglietelo rapidamente con le mani, senza lavorarlo ulteriormente. Nel caso in cui non foste muniti di impastatrice potete procedere a mano cercando di toccare la pasta lo stretto indispensabile. Prendete ora due fogli di carta forno, appoggiate l'impasto su uno dei due, appiattitelo e ricopritelo con il secondo, stendetelo con il mattarello fino a ottenere un disco dallo spessore di circa 5 mm e lasciatelo raffreddare in frigorifero per almeno un'ora prima di utilizzarlo. Passato il tempo di riposo trasferite il disco nello stampo. Perché la parte esterna della custard tart sia perfetta è importante procedere con la massima attenzione, facendo ben aderire il

FROLLA

La *sweet shortcut pastry* è una pasta estremamente versatile, molto simile alla nostra frolla e alla nostra brisée. La versione di Julie Jones contiene anche un po' di latte, perfetto per renderla ancora più morbida

COTTURA

La custard tart ha una doppia cottura, la prima è detta in bianco, o alla cieca, *blind baking* in inglese, e consiste nel cuocere il guscio esterno senza il ripieno, che verrà messo in un secondo momento

TUTTI I CONSIGLI DELLA CHEF

«TROVARE LA CONSISTENZA PERFETTA È DIFFICILE, NON DISPERATE»

«Mia madre era una grande cuoca, e così anche sua madre, proprio per questa loro passione per la cucina i primi ricordi della mia infanzia hanno tutti a che fare con il cibo. Loro preparavano piatti semplici, rustici, frugali ma li servivano sempre con grande amore. Pochi cavalli di battaglia, come il rostbeef, il black pudding e poi la custard tart di nonna Maud», racconta Julie Jones. La ricetta della *sweet shortcut pastry*, una sorta di pasta frolla con l'aggiunta di un po' di latte, è versatile: non usatela solo per la custard tart, si adatta bene a ogni crostata o pie. Potete anche aggiungere all'impasto un po' di buccia di limone grattugiata, vaniglia o di spezie a piacere. Le dosi sono per uno stampo dal diametro di 18 cm più qualche decorazione, raddoppiatele pure per una torta ricoperta. «Lavorate la pasta velocemente e non aggiungete farina quando la rovesciate sul piano di lavoro, altrimenti si indurirà troppo quando cotta», consiglia la Jones. «Il riposo è essenziale, almeno un'ora in frigo prima dell'utilizzo. Prima di farla riposare, però, appiattitela con le mani così poi sarà più facile stenderla. Dopo la cottura in bianco potete conservare il guscio fino a tre giorni ben avvolto nella pellicola. Per una versione salata della pasta, semplicemente eliminate i 50 grammi di zucchero a velo». La custard tart è caratterizzata dalla spolverata di noce moscata in superficie, se non la amate potete sostituirla con cannella in polvere. Un'attenzione particolare va riservata alla cottura finale: la crema interna deve rimanere un po' tremolante nella parte centrale perché poi raffreddandosi tenderà a rassodarsi ancora. «Ci vorrà un po' di esperienza per trovare la giusta consistenza», ammette Jones, «ma, non demordete, la pazienza in pasticceria è la chiave di tutto!». (*ly.ca*)

disco sulla base della tortiera e nelle scanalature. Per aiutarvi in questa operazione potete usare un pezzetto di pasta avvolto in un pò di pellicola per alimenti come se fosse un tampone. Rifilate l'eccedente e poi lasciate raffreddare in frigo per 30 minuti. Nel frattempo riscaldate il forno a 180°C, prendete un foglio di carta forno e sistematelo sulla tortiera rivestita di pasta, riempitelo di fagioli secchi e fate cuocere per 20 minuti. Se, trascorso il tempo, il centro della sfoglia vi dovesse sembrare ancora poco cotto, eliminate i fagioli, punzecchiate con i rebbi di una forchetta e infornate per altri cinque minuti, poi sfornate senza togliere dallo stampo. Abbassate la temperatura del forno a 120°C. Dedicatevi ora alla crema: versate i tuorli d'uovo in una ciotola capiente e teneteli da parte, in un tegame, invece, unite lo zucchero con la panna. Mettete il tegame su fuoco dolce per sciogliere lo zucchero, poi alzate la fiamma fino a che la miscela non avrà raggiunto i 37°C (in mancanza di termometro, come diceva nonna Maud, la crema deve essere tiepida al tatto). Versate la panna sui tuorli e mescolate bene facendo attenzione a non incorporare troppa aria poi filtrate la miscela con un colino e trasferitela in una brocca, o in un altro recipiente con cui sarà possibile versarla con facilità. Sistemate una teglia sul ripiano basso del forno, appoggiate sopra lo stampo, versate delicatamente la crema nel guscio della torta riempiendo fino all'orlo. Spolverizzate con un po' di noce moscata grattugiata e lasciate cuocere per almeno 40 minuti prima di fare la prova cottura. Jones consiglia di picchiettare sullo sportello chiuso del forno e controllare attraverso il vetro la superficie della crema. Se notate una leggera ondulazione solo al centro, la torta è pronta. Se invece l'ondulazione si estende a tutta la superficie, allora lasciate cuocere ancora per un po', fino ad altri 15 minuti, ma controllate attentamente la cottura ogni cinque minuti. Ci vuole un po' di pratica per riconoscere la consistenza giusta della crema, tenendo presente che si rassoderà ancora raffreddandosi. Estraete la torta dal forno e aspettate che abbia raggiunto la temperatura ambiente prima di estrarla dallo stampo. Noi, per salutare la primavera, l'abbiamo guarnita con fiori, petali e boccioli.

PANNA

Nella sua versione originale la ricetta prevede la *heavy cream*, ossia una panna fresca più grassa rispetto a quella che si vende comunemente da noi. Usatela pure se riuscisse a procurarvela in un supermercato fornito

PROFUMI

La caratteristica della custard tart è il sapore aromatizzato grazie a una grattugiata di noce moscata sulla superficie esterna. Se non doveste amarla, provate a sostituirla con la cannella in polvere

L'ALLIEVA

Lydia Capasso, napoletana, è una restauratrice con una grande passione per la pasticceria. Autrice di libri a cavallo tra cibo e cultura, in questa rubrica si cimenta con le ricette dei dolci classici firmate dai più grandi pasticceri. Semplificandole per l'uso casalingo, certo, ma raccogliendo anche i trucchi e i consigli dei maestri

Eliminare spugne sintetiche e detersivi chimici è una sfida possibile: oggi ci sono molte aziende che producono prodotti naturali e biodegradabili a base vegetale ma è facile anche crearli da soli a casa
Ecco, per esempio, la ricetta di un detergente piatti al limone

di **Irene Berni**

SAPONE

In commercio ci sono grandi confezioni di sapone di Marsiglia. Io riciclo quelli usati a metà, li lascio seccare, li grattugio e li conservo il un barattolo

IN FIBRA DI COCCO

La spugna in fibra di cocco è compostabile e duratura: può essere utilizzata anche sulle pentole antiaderenti, non graffia, rimuove muffe ed è antibatterica

ACETO

Per scrostare le pentole, riempite il fondo di aceto puro e mettete sul fuoco per qualche minuto: l'aceto ammorbidisce lo strato bruciato che rimuoverete con una spugnetta

KIT DI PULIZIE

Per rendere accattivante il kit di pulizie, utilizzate vecchi barattoli per contenere bicarbonato, sale e scaglie di sapone. Io lascio vicino un cucchiaio pronto all'uso

SPAZZOLE

Quelle per bottiglie realizzate con setole in fibra di cocco sono ottime per rimuovere residui e incrostazioni. Sceglietele con manico in legno

BICARBONATO

È tra i prodotti base essenziali per la pulizia: ha un'azione detergente, disinfettante e deodorante. Lo si può usare diluito in acqua in uno spruzzino

L'ECO LAVELLO

Quando entro in una casa che non ho mai visitato, i miei occhi cadono sempre sugli angoli di lavoro dove si percepisce che la stanza è viva, vissuta: una pentola che sobbolle, un canovaccio appoggiato frettolosamente sul tavolo, un lavello ancora bagnato. È lì che una stanza racconta chi siamo. Anche al Valdirose voglio che tutto sia coerente. Fino a poco tempo fa, osservando la mia cucina, ero infastidita dalla visita di alcuni accessori del lavello che sentivo stonare fortemente con il resto: così mi adoperavo a nasconderli dietro alla tenda insieme ai prodotti chimici per la pulizia. Ora, invece, ho preso la decisione drastica di eliminare quel che mi disturbava. In un luogo in cui dedicavo tanta attenzione all'estetica e all'ecologia, vedere una spugna sintetica o un detersivo chimico mi faceva male al cuore. Servirsi, invece, di materiali sostenibili ed evitare sostanze chimiche mi rende oggi orgogliosa. Ci sono molte aziende che producono prodotti naturali a base vegetale non tossici e biodegradabili ma è facile crearli da soli a casa. Ecco, per esempio, una ricetta per il detergente piatti al limone: 1 limone, 130 ml di acqua, un cucchiaio colmo di sale, 55 ml di aceto bianco e un cucchiaio colmo di sapone di marsiglia grattugiato. Lavate il limone eliminate i semi e tritate finemente (buccia inclusa) con un tritatutto aiutandovi con un po' di acqua. Versate il composto in una pentola, unite acqua rimanente, sale, aceto e sapone. Bollite per 15 minuti, mescolando se necessario. Fate raffreddare. Il prodotto finale è molto cremoso: se rimangono residui di limone, usate il frullatore ad immersione così da poterlo utilizzare in un dispenser.

Attrezzi dalle forme antiche ma realizzati con materiali di ultima generazione
Sono gli utensili di primavera che si colorano con le nuovissime tinte soft,
dal salvia al pesca, dal turchese al grigio
Per cucinare, decorare e anche portare in tavola con stile

a cura di **Martina Barbero**

COPERCHI IN SILICONE

Si adattano a ogni pentola, possono essere utilizzati in microonde per evitare gli schizzi e sono l'alternativa ecologica agli involucri di plastica usa e getta. I nuovi coperchi in silicone firmati Food52 — blog e piattaforma e-commerce americano che ha da poco avviato anche una sua linea di utensili — sono l'oggetto multiuso da usare sia per preparare la cena, durante la cottura (il materiale resiste fino a 290°C), che per conservarla. I dischi in diverse dimensioni sigillano ermeticamente: basta posizionarli su di una pentola, un piatto o un contenitore con bordo liscio e spingere delicatamente il pomello facendo uscire l'aria da un lato. Dei veri jolly. (*food52.com*)

CESTO VINTAGE PER ERBE E TUBERI

Realizzato in rattan intrecciato e fornito di manici in bambù liscio, questo cesto di ispirazione vintage è tanto robusto quanto bello. L'idea di riadattare oggetti d'altri tempi per farne pezzi contemporanei nasce da Chloe e Olivia Brookman, ex titolari di una piccola galleria d'arte a Londra, che oggi creano giochi per bambini, tappeti e abiti in lino e cotone bio. Per produrli utilizzano materiali naturali e sostenibili, perché uno dei capisaldi della loro filosofia operativa è concentrarsi sull'artigianato e sulla produzione etica. Il cesto è perfetto per contenere e sfoggiare fiori secchi o erbe ma anche riviste e libri in cucina. Grazie alla sua struttura traspirante, è adatto a conservare patate, cipolle, aglio. Il consiglio è di riporlo in un luogo fresco della dispensa e coprire con fogli di giornale, così da non permettere ai tuberi e ai bulbi di germogliare. (*Olliella.com*)

ANNI SESSANTA

Decorativa e funzionale, la brocca in porcellana di Harriet Caslin, ceramista britannica, è fatta a mano e rifinita con smalto opaco. «Sono sempre stata affascinata dalla ripetizione e dal sovrapporsi di linee — spiega Caslin dal suo studio di Mersea Island, in Inghilterra —, mentre lavoro l'argilla creo dei cerchi concentrici. Solo così do vita ai miei oggetti». Le forme dei suoi pezzi fanno eco ai motivi ipnotici dell'optical art anni Sessanta, quelle composizioni astratte nate per studiare l'illusione bidimensionale. «L'estetica pulita e morbida dei miei prodotti invita all'uso quotidiano». (*Harrietcaslin.com*)

CUOCERE CON LA CERAMICA

Le pentole in ceramica sono la migliore alternativa a quelle antiaderenti. Rispetto all'acciaio inossidabile, la ceramica è più resistente e si riga meno, ma soprattutto permette di utilizzare pochissimo olio o burro in cottura perché è un materiale che non lascia attaccare gli alimenti. Con la batteria di pentole Caraway rivestite in terracotta (6 pezzi base per attrezzare la cucina con l'indispensabile, dalla padella 26 cm alla pentola da 4,5 litri con coperchio, dal pentolino al forno olandese da 6,5 litri) si possono cuocere zuppe, uova, arrosti e risotti sia su piani a induzione che in forno. Il plus, poi, sono i nuovi colori: salvia, blu, bianco, crema e pesca. (*Carawayhome.com*)

LE MEASURING CUP

Quando si tratta di misure in cucina, il mondo è spaccato in due: c'è chi usa grammi e litri e chi, invece, si lascia guidare da *cup, tablespoon* e *teaspoon*. Come gli americani, che definiscono i quantitativi di zucchero, farina, latte e burro in volume e non attraverso il peso. Si tratta di un sistema semplificato che non richiede numeri e matematica ma, per chi è cresciuto nella parte di mondo in cui le bilance vengono usate anche ai fornelli, decifrare le indicazioni non è semplicissimo. Per evitare l'effetto *lost in translation*, dagli esiti drammatici — torte secche, budini liquidi o biscotti pesanti quanto mattoni —, soprattutto per quanto riguarda le delicate operazioni di pasticceria casalinga, il primo passo è appuntarsi i riferimenti principali. Una *cup* (tazza) di burro fuso corrisponde a 227 g, una di farina a 136 g e una di zucchero bianco a 200 g, mentre un *tablespoon* (cucchiaio da tavola) di latte sono 15 ml e un *teaspoon* (cucchiaino da tè) sono 4 g di sale. Il secondo step, invece, è salvarsi su pc o smartphone alcuni siti su cui poter contare anche nei momenti più critici. Uno di questi è la carta di conversione di Allrecipes, la più affidabile e precisa. C'è poi la pagina di Nigella Lawson, che dà la possibilità di tradurre le quantità di una ricetta con un semplice click, e quella del *New York Times Cooking*, in cui ogni piatto presenta tutti gli ingredienti in volume e in peso. (*m. bar.*)

BIANCO & NERO SENZA PENSILI, LO STILE MINIMAL

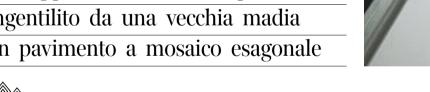
FRIGO E DISPENSA

Frigo e dispensa si trovano sulla parete di fronte ai fornelli, in un monoblocco bianco, alto al soffitto e delimitato da una nicchia. Nella parte centrale, una parte aperta che alleggerisce la vista e ospita gli oggetti più usati

MURO E LAMPADA

Dato che cucina e zona pranzo si trovano in un solo ambiente, la parte operativa è schermata da un muro alto 120 cm. Sul tavolo scende la lampada in alluminio Splügen Bräu, disegnata dai fratelli Castiglioni nel 1961

Mobili laccati chiari, piano di lavoro in laminato scuro e una lunga mensola che scorre sopra: il progetto essenziale in un appartamento contemporaneo, ingentilito da una vecchia madia e un pavimento a mosaico esagonale

di **Clara Bona**
foto di Giulio Oriani e Beatrice Vergani

Essenziale. Senza fronzoli. Perfettamente attrezzata, ma solo con le cose indispensabili. Nulla di superfluo, neppure per quanto riguarda il décor. Ecco le richieste, molto precise, che mi sono state fatte prima di iniziare il progetto di questa cucina. Non ho quindi dovuto pensare a quali colori scegliere: il bianco e il nero, che sono poi le tinte predominanti in tutto il resto della casa, erano l'unica soluzione possibile. E di conseguenza anche lo stile dei mobili è minimal, con un'ispirazione lievemente nordica: ante laccate bianche opache senza maniglie, piano di lavoro in laminato nero con bordino in multistrato di betulla, tutto liscio. Niente pensili, ma solo una lunga mensola che corre lungo la parete sopra al banco di lavoro. Perfetta per avere tutto a portata di mano. Come protezione dietro ai fuochi e al lavello ho fatto dipingere con lo smalto color grigio perla una fascia alta 30 centimetri. Tutto lineare e rigoroso. Una cucina che risponde al motto *less is more*, che è la filosofia e lo stile di vita della padrona di casa, per la quale ho disegnato un appartamento in cui la mano dell'architetto c'è ma quasi non si vede. Per lasciar posto a opere d'arte contemporanea e a selezionatissimi pezzi di design storico. E dato che la cucina e la zona pranzo si trovano in un unico ambiente, la parte più operativa è stata schermata da un muretto alto 120 centimetri, che nasconde l'eventuale disordine. Il frigorifero e la dispensa, entrambi pannellati come se fossero due mobili, si trovano sulla parete di fronte, in un monoblocco bianco, alto fino al soffitto e delimitato da una nicchia. Così tutto quello che è meglio non vedere sparisce. Nella zona centrale c'è una parte aperta con ripiani, comoda per ospitare i piccoli elettrodomestici e utile per alleggerire l'insieme. L'idea di avere a vista quello che si usa di più, o che ci piace esteticamente, e nascondere tutto il resto è una soluzione pratica e intelligente. Tutto è stato realizzato su misura dal mobiliere, dopo aver messo a punto il progetto in ogni dettaglio: il vantaggio è riuscire a utilizzare ogni centimetro disponibile, senza perdere spazio prezioso. L'illuminazione è risolta in modo basic: a soffitto e lungo il banco di lavoro ci sono delle semplici luci con porta lampadine, mentre sul tavolo scende la bellissima lampada in alluminio Splügen Bräu, disegnata da Achille e Pier Giacomo Castiglioni nel 1961. Il pavimento ingentilisce l'insieme, ed è un filo controcorrente rispetto al rigore delle altre scelte: un piccolo mosaico esagonale, ovviamente black & white, tipico di alcuni vecchi bar e delle case d'epoca. Per scaldare l'ambiente, una vecchia madia in legno proveniente dalla casa di famiglia e una piccola collezione di barattoli in vetro da farmacia esposti in una nicchia sopra la porta. Sulla parete di fondo c'è un quadro, molto grafico: è una scritta in bianco e nero. Qualche nota decorativa ci vuole, ma ovviamente senza esagerare.

«LESS IS MORE»

Il progetto, lineare e rigoroso, risponde al motto *less is more*, che è la filosofia e lo stile della padrona di casa: la mano dell'architetto c'è ma non si vede, la cucina è essenziale, senza fronzoli, perfettamente attrezzata ma senza nulla di superfluo, per lasciare spazio a opere d'arte contemporanea e a selezionati pezzi di design storico

PER SCALDARE

Per scaldare l'ambiente della cucina, una vecchia madia in legno proveniente dalla casa di famiglia e una piccola collezione di barattoli in vetro da farmacia esposti in una nicchia sopra la porta. Sulla parete di fondo, invece, c'è un quadro, molto grafico: è una scritta in bianco e nero. Una piccola nota decorativa senza però esagerare

Un pesce sottovalutato che nasconde grandi risorse. Basta imparare a trattarlo Seguendo le ricette regionali, come quella campana che lo vuole impanato e fritto. O imparando a mangiarlo crudo, insaporito da limone e pepe rosa

CARPACCIO DI BACCALÀ MARINATO

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, food styling di Alessandra Avallone, producer Tommaso Galli

Il pesce più odiato dai bambini. «Puzza», è quello che di solito rispondono inorriditi di fronte al baccalà. Ed è quello che rispondevo anche io da piccola. Perché si presenta davvero male, il baccalà. Eppure è uno dei pesci più preziosi, che mai come in questo momento andrebbe rivalutato. Sono giorni complessi. Stiamo vivendo una fase di grande paura, carica di ansie e timori. E anche di una quarantena forzata che si spera divenga sempre meno rigida per consentirci di tornare, gradatamente, a un minimo di normalità. E devo ammettere che in questo la cucina sta aiutando molti di noi. Potersi riappropriare della propria casa, e attingere alla dispensa inventando ogni giorno qualcosa è un piccolo dono. Prendiamolo per quello che è e apriamoci alle sperimentazioni, che mai come in questo momento sono ben accette. Ecco perché può essere il momento propizio per riabilitarlo. Intanto il baccalà è un alimento composto da due tipi di merluzzo nordico. Da non confondere con lo stoccafisso, che gli assomiglia molto, ma il baccalà è differente perché viene conservato attraverso la cosiddetta salagione. In questo c'è una differenza tra Nord e Sud Italia perché nel settentrione lo stoccafisso viene chiamato baccalà. Una prova? il famoso baccalà alla vicentina è preparato con lo stoccafisso! Nella mia regione di provenienza, la Campania, è uno dei piatti tipici della vigilia di Natale. In accompagnamento al sempreverde capitone. Vengono serviti entrambi fritti, dopo averli infarinati. Quello che avanza mia mamma, come anche tutte le mie nonne, viene conservato e riutilizzato per farlo all'insalata: con aggiunta di olive bianche, giardiniera, e a volte cavolo bianco. Io personalmente sono cresciuta con il baccalà, che mi veniva offerto davvero sotto diverse forme. Una che amavo molto era quella del baccalà in cassuola: con capperi, olive nere, uvetta e sugo di pomodoro. Ho scoperto però che ne esistono anche altri tipi. La cannaruta, ad esempio, prevede il baccalà fritto ripassato poi in padella con cipolla, noci, pinoli e uvetta e infine sfumato col vino bianco. Mentre la pertecaregna, tipica dell'Irpinia, lo mescola con peperoni essiccati, condendolo poi con aglio, olio e prezzemolo. In Toscana invece è famoso il baccalà alla livornese, che prevede dei tranci di pesce dissalato (ammollato in acqua tiepida) infarinati, fritti e quindi sommersi in soffritto di cipolle affettate, pomodori pelati, aglio, e poi cotto con patate tagliate a cubetti. Potrei andare avanti a lungo, come immaginerete. Perché quasi ogni regione ha la sua versione. Io vi invito a

Molto famosa la versione alla livornese che lo vede preparato assieme al pomodoro

LA TECNICA

Le marinature sono utili soprattutto per dare sapore a quei cibi che cuociono molto rapidamente e a quelli più delicati. O ancora agli alimenti che vengono serviti crudi. Una buona marinatura, invece, aiuta a temperare sapori marcati come quelli della selvaggina

GLI ELEMENTI

Sono tre gli elementi fondamentali per una buona marinata: la componente acida (per esempio il limone), che ammorbidisce, quella grassa (come l'olio), per proteggere l'alimento dall'ossidazione, e, infine, la parte aromatica, che caratterizzerà la vostra preparazione

L'ATTREZZATURA

Per marinare, adoperate contenitori di vetro, di porcellana o di ceramica, mai quelli di metallo o di plastica sottile che potrebbero rilasciare sapori sgradevoli. E chiudeteli poi ermeticamente (anche con la pellicola da cucina) per non far disperdere gli aromi (*t. gal.*)

Crediti: piatto e posate KnIndustrie, location De Padova, via Santa Cecilia, Milano

Quando lo si acquista sotto sale va sempre dissalato, lasciandolo a mollo in acqua tiepida

provare almeno una volta questo pesce straordinario, magari usando la ricetta che vi propongo in questo numero. Che ha il grande vantaggio, se lo comprate sotto sale, di poter essere conservato a lungo. Insomma, una vera risorsa in cucina. Basta superare l'iniziale ritrosia. Ma se ce la fanno i bambini, credo proprio che potremo farcela anche noi. Buona cucina!

INGREDIENTI

700 g di baccalà dissalato crudo, 2 limoni verdi non trattati, 2 arance, q.b. di timo fresco, q.b. di pepe rosa, 4 piccole rape rosa, 1 ciuffo di rucola, q.b. di fiori edui (è la stagione delle violette), qualche goccia di succo di limone, q.b. olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Per prima cosa occupatevi del baccalà. Se riuscite comprate quello già dissalato, altrimenti abbiate l'accortezza di lasciarlo a bagno in acqua fredda per almeno un giorno, per togliere tutto il sale. Eliminate la pelle e con un coltello abbastanza affilato dividete il filetto in fettine sottili. Posizionatele in una pirofila di vetro alternandole con una fetta sottile di limone verde e una di arancia, mi raccomando prendete quelli biologici. Condite ciascuna fetta anche con qualche fogliolina di timo fresco, un filo d'olio extravergine d'oliva e qualche grano di pepe rosa schiacciato leggermente. Coprite il tutto con la pellicola trasparente e conservate in frigo per un'ora, meglio se per una giornata intera. Nel frattempo, occupatevi dell'insalata di contorno. Pulite le rape rosa e affettatele sottilmente con l'aiuto di una mandolina. Conditele con olio, sale e succo di limone e tenete da parte. Quando la marinatura sarà completata, impiattate il baccalà. Conditelo con un altro filo d'olio extravergine d'oliva e accompagnatelo con l'insalata di rape rosa, rucola e fiori eduli.

Q. B.

di **A. F.**

IN PORCELLANA

È un regalo da farsi in questi giorni, quando impastare è diventato un utile divertimento. I recipienti di Mepal mi hanno conquistato. Come la Mixing bowl Margrethe in porcellana bianca

COCOTTE

Non so voi, ma io acquisterei cocotte ogni giorno. L'ultima di Staub è irresistibile: realizzata nella consueta ghisa, ha, in più, un piccolo vezzo: un maialino in acciaio come pomello

DA TORTA

Come conservare una torta appena sfornata? Esistono diversi modi casalinghi, ma quello più stylish è la scatola PieBox, una custodia in pino naturale

COLORATISSIMI

Colleziono vassoi da quando vivo da sola: ne ho tantissimi, accumulati nel corso degli anni. Quelli di cui mi sono innamorata adesso sono gli Ebru Print (Siren Song) in melanina stampata

Classica e con pochissime varianti, dalla confettura di pesche alla glassa di amaretti
Guida ai migliori lievitati da portare in tavola nei giorni di Pasqua

TUTTI I SAPORI

di **Redazione Cook**
illustrazione di Felicita Sala

Cugina stretta del panettone, la colomba, in questa Pasqua decisamente sui generis, arriva nella sua forma più semplice. Perché moltissime pasticcerie, ancor prima dell'emergenza coronavirus, la loro scelta l'avevano già fatta: pochi fronzoli e poche varianti. Per il 2020 il lievitato è quello classico o con qualche piccola aggiunta di sapore. Confettura di pesche, glassa di amaretti, coperture al cioccolato o ai limoni di Sorrento. Essenzialità, insomma. E soprattutto con consegna a domicilio: anche chi non ha un vero e proprio e-commerce si è organizzato con chat di Whatsapp dedicate, indirizzi mail e servizi artigianali pony express, senza trascurare guanti, mascherine e procedure contactless. Gli chef invece hanno subito pensato di rimpolpare le loro boutique online: lo shopping comincia avendo in mente una colomba e finisce, immancabilmente, con una crema spalmabile in accompagnamento, una vellutata di pistacchio, amarene candite o una box colazione a base di succo di mango e torta al cioccolato. Dai maestri che fanno della lievitazione un credo quotidiano, i panificatori, arrivano colombe che somigliano a filoncini integrali e rustici campagnoli: le farine non sono mai troppo bianche, mescolate con burro di Normandia e uova da «galline al pascolo». Una cosa hanno tutti in comune: pasticceri, chef e panettieri, nonostante il lockdown delle città, hanno continuato a prendersi cura con religiosa attenzione dei loro lieviti. Per mantenere la pasta madre viva e ricominciare a pieno ritmo ai primi segnali positivi.

CARLO CRACCO

CON CREMA SPALMABILE

Il dolce firmato Cracco arriva in versione gourmet. Alla colomba (40 euro l'una), è possibile aggiungere una selezione di creme di nocciole liguri tostate (classica, con granella e cacao o con lamponi), realizzate in collaborazione con l'azienda Parodi. Perfette da spalmare su una soffice fetta. *Shop.carlocracco.it*, servizio a domicilio in tutta Italia.

DA VITTORIO

SOFFICE E STELLATO

Una pasta giallo intenso e soffice, la colomba classica firmata Chicco e Bobo Cerea, chef del ristorante tristellato «Da Vittorio» è da intenditori. L'impasto è arricchito con arancia candita e uvetta, la copertura è di zucchero e mandorle intere tostate. Ordini su *Davittorio.com*, consegne in tutta Italia (40 euro l'una).

ERNST KNAM

AL CIOCCOLATO PERUVIANO

Con copertura di mandorle e cioccolato Frau Knam Señorita 72, fondente di origine peruviana (dalla regione di Cuzco) dedicato alla moglie Alessandra. È la colomba di Ernst Knam (50 euro al kg), acquistabile sul sito, scrivendo a eknam@eknam.com o chiamando in laboratorio allo 02.55194448, con consegna a domicilio

DE VIVO

PROFUMO DI LIMONE

Le colombe «De Vivo» di Pompei stupiscono per l'originalità dei sapori. Da provare la Delizia al limone, con ganache al cioccolato bianco e liquore di limoni di Sorrento Igp (38 euro l'una). Per ogni acquisto (Pasticceriadevivoshop.it, spedizioni in tutta Italia) verranno devoluti 10 euro agli ospedali Cotugno e Pascale di Napoli.

Tra farine non solo bianche e ingredienti di grande qualità, tutti i dolci che abbiamo selezionato sono acquistabili online con sempre la consegna a domicilio

DELLA COLOMBA

LA PASQUALINA

ALTAMENTE DIGERIBILE

Senza additivi chimici né conservanti, la colomba della pasticceria «La Pasqualina», nata ad Almenno San Bartolomeo (Bergamo), è un concentrato di genuinità. Il suo impasto cresce grazie al lievito madre, rinfrescato e curato ogni mattina per colombe altamente digeribili. Ordini sul sito *Delivery.lapasqualina.it* (30 auro al kg).

PANIFICIO DAVIDE LONGONI

A CRESCITA LENTA

Farine mai troppo bianche e lunghe lievitazioni a base di pasta madre, la colomba per la Pasqua 2020 del «Panificio Davide Longoni» può essere ordinata attraverso il servizio a domicilio Cosa Porto (30 euro l'una), disponibile su tutta la città di Milano, oppure sul sito *Davidelongonipane.com*, per consegna in tutta Italia.

LE CALANDRE

ALL'OLIO D'OLIVA

Olio di oliva extravergine, canditi di cedro e arancia, ghiaccia alle mandorle, sono gli ingredienti che rendono unica La Calandra, la colomba 2020 firmata Alajmo, del tre tristellato «Le Calandre». Disponibile nella gastronomia «In.gredienti» (30 euro l'una), è ordinabile online su *Alajmo.it*, con possibilità di consegna a domicilio.

TILDE FORNO

UOVA «AL PASCOLO»

La farina tipo 2 viene mescolata alle uova di galline «al pascolo», al burro italiano e ai canditi. Il resto è merito delle 36 ore di lievitazione con pasta madre. Le colombe, disponibili in negozio, «Tilde Forno» a Treviglio, sono distribuite attraverso il servizio Alveare (35 euro l'una) anche in molte città della Lombardia.

PANZERA

CON BURRO DI NORMANDIA

La scelta della pasticceria «Panzera», a Milano, è stata quella di produrre un solo lievitato: il classico, senza varianti. Una colomba tradizionale (35 euro al kg) con burro di Normandia, che assicura un interno sofficissimo e fondente in bocca, e l'arancia candita della Calabria. Per consegne, scrivere a *info@panzeramilano.com*.

PASTICCERIA MARTESANA

FIORI DI PESCA

Tra i cavalli di battaglia della «Martesana» ci sono le colombe. Il pasticcere Enzo Santoro sforna il dolce della Pasqua dopo 48 ore di lievitazione dell'impasto. Quest'anno, oltre alla classica (40 euro al kg), c'è quella ai fiori di pesca, con confettura, amaretti e cioccolato bianco. Ordinabili sul servizio a domicilio Cosa Porto, disponibile a Milano.

I LIBRI/1

Costretti dall'isolamento, molti di noi tornano ai fornelli riscoprendo passioni sepolte Ecco allora i migliori nuovi manuali: per imparare a impastare, lavorare con poco, preparare torte, ridurre gli scarti e sognare le prime fughe. Anche grazie al racconto di un Paese, fatto da Regula Ysewijn, attraverso i suoi dolci dimenticati

PER CASA

Cene veloci, L'Ippocampo, 192 pagine, 9,90 euro, dal 9 aprile

STRATEGIE PER LA CENA VELOCE

La ricetta sta in meno di dieci righe, la cottura è rapida e non c'è quasi trasformazione degli ingredienti. È la chiave di questo agile volumetto della collana «Prêt à cuisiner» de L'ippocampo (che ha deciso di devolvere il 15 per cento del ricavato dagli acquisti sul sito Ippocampoedizioni.it agli ospedali Humanitas per la lotta contro il Covid-19). Del resto chi ha tempo di preparare cene gourmet in settimana? Qui si potranno scegliere tra più di 80 ricette da cucinare in pochi minuti: zuppe, insalate, primi a base di pasta, piatti completi o vegetariani. Dal manzo thai ai gamberi con ananas alla caraibica, dal gazpacho rosa al semifreddo con crema di nocciole e banana. Ciascuna ricetta con accanto la foto di tutti gli ingredienti che servono.

EDIZIONE AGGIORNATA

Vanessa Kimbell, *Il pane di pasta madre*, Atlante, 208 pagine, 20,82 euro, dal 22 aprile

COME SI FA IL PANE DI PASTA MADRE

Non c'è dubbio. Da quando l'emergenza Coronavirus ci ha costretti tutti in casa, anche i più refrattari alla cucina si sono messi all'opera per provare a preparare il pane. Utile guida allora può essere questo libro, edizione aggiornata con ricette più spiegate e dettagliate della prima uscita. Lo ha realizzato Vanessa Kimbell, che insegna da anni i segreti del pane di pasta madre alla Sourdough School di Northampton, in Inghilterra. Non è solo un ricettario ma una guida all'arte della panificazione con la pasta acida: l'autrice racconta come crearlo dalla semplice unione di acqua e farina, illustra le tecniche fondamentali della panificazione e poi si sofferma sulla vasta gamma di ingredienti che si possono usare.

GUIDA COMPLETA

I CENTO CLASSICI «BRITISH»

di **Isabella Fantigrossi**

«Ricordo ancora vividamente il mio primo muffin. Era denso e umido, macchiato di mirtilli e grande quasi come la mia testa. Lo comprai in una nebbiosa giornata estiva in una piccola pasticceria vicino al porto di Ullapool nelle Highlands scozzesi — racconta Regula Ysewijn —. Mi ci vollero due giorni per mangiarlo. Dopo ogni boccone, lo rimettevo nel sacchetto di carta marrone in cui era avvolto. Mi piacque ogni morso, fu l'esperienza più gloriosa di sempre. Quello fu il momento in cui capii di amare i dolci. Quando tornai a casa, cominciai a cucinare». Il bello di questo libro, ha scritto la storica Annie Gray nell'introduzione, è che è pieno di gioia. Di quella gioia primitiva di cui sono capaci solamente gli occhi stranieri che guardano il Paese di cui si sono innamorati. E quella sensazione arriva tutta leggendo (e guardando) *Oats in the North, Wheat from the South*, il nuovo libro di Regula Ysewijn, foodwriter belga pluripremiata, fotografa (oltre che giudice della versione fiamminga del programma The Great British Bake Off) e una delle più grandi appassionate di storia gastronomica britannica. Il libro è un (enciclopedico) volume: la raccolta delle cento migliori ricette da forno inglesi, dolci ma anche salate. Piatti senza tempo, molto spesso dimenticati dagli stessi inglesi, e però capaci di raccontare il carattere britannico. «Perché il cibo — è convinta Gray — ci dice molto di quelli che siamo, come individui, come comunità e come nazione». E dunque «l'arte della cottura in forno in Gran Bretagna non ha nulla a che vedere con le eteree, dolci, prelibatezze della pasticceria francese ma offre qualcosa di più solido. Le nostre torte sono piuttosto robuste, birichine, ricche di frutta, spezie e sapore». In Francia il cibo è perfetto. In Gran Bretagna è intimità e calore. «Gli inglesi trovano sempre il tempo per una torta. Se potessero, ogni giorno alle quattro, smetterebbero di fare tutto per il tè del pomeriggio». E così li cataloga tutti i dolci inglesi, Regula Ysewijn. Dalla Saffron cake alle ciambelle dell'isola di Wight. Dalla Lardy cake (il pane della contea di Wiltshire preparato rigorosamente con lo strutto) alla Banbury apple pie. Ricette nate nel diciottesimo secolo, quando la Gran Bretagna era impegnata all'estero in esplorazioni, commerci, colonizzazioni. Il diverso clima delle isole britanniche influenzò la crescita delle colture di cereali. Ed ecco spiegato il titolo: l'avena andava per la maggiore al Nord, il grano al Sud. Dopo di che spezie importate da Oriente, zucchero, melassa, vini liquorosi e agrumi fecero il resto. Aggiunsero sapore e colori a una cucina oggi tornata in auge agli occhi di molti. Non solo a quelli di Regula.

Regula Ysewijn, *Oats in the North, Wheat from the South*, Murdoch Books, 264 pagine, 49,99 dollari

SOLIDALE

Anna Prandoni, *Cucina di resistenza nel tempo sospeso*, APProjects Edizioni, 4,99 euro in formato Kindle

«LA MIA CUCINA DI RESISTENZA»

Questo libro, al momento solo in formato Kindle, non avrebbe mai visto la luce se il Coronavirus non avesse costretto a casa mezzo mondo. E così una giornalista specializzata in enogastronomia, Anna Prandoni, e una fotografa e grafica con la passione per la cucina, Gaia Menchicchi, si sono subito rimboccate le maniche e hanno messo in piedi l'instant book *Cucina di resistenza nel tempo sospeso*, ricettario che, raccontano le due autrici, «nasce dall'esigenza di rendere meno monotoni i nostri pasti, per diversificare il menu quotidiano e per offrire a chi si trova costretto a cucinare quotidianamente qualche alternativa gustosa, piacevole e di facile realizzazione». «Nei primi giorni di reclusione — racconta Prandoni — mi sentivo come un orchestrale del Titanic: parlare di cucina in un momento così delicato mi sembrava inutile e irrispettoso. Man mano che i giorni passavano mi sono invece resa conto che fare semplicemente il mio lavoro poteva essere di aiuto. Condividere alcuni esperimenti mi sembrava il mio modestissimo contributo a questa emergenza. Ho capito più che mai durante queste settimane come la cucina possa essere un vero e proprio balsamo». Nel libro, dunque, trentotto ricette da realizzare con moltissime varianti, perché fare la spesa è complicato. Poi alcuni extra, come i nuovi piatti tormentoni, tipo la pizza fatta in casa, o gli stuzzichini per gli apertivi virtuali. E poi le regole per una spesa il più possibile intelligente. Alla fine una raccomandazione sempre utile da ripetere: «Prima di iniziare ogni ricetta, lavatevi bene le mani!». P.s.: l'intero ricavato della vendita, al netto dei costi di distribuzione, sarà devoluto alla Croce Rossa.

REPERTORIO

Allan Bay, *Il libro completo dei sughi, delle salse e dei ragù*, Giunti, 16 euro

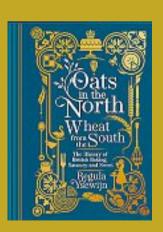
SUGHI, SALSE E RAGÙ, IL COMPENDIO

«Io sono da sempre un sugofilo seriale — ammette Allan Bay, l'autore, giornalista milanese specializzato in enogastronomia —: non concepisco una preparazione che non sia nappata con abbondante sugo adatto. Da anni avevo in testa questo libro: dove il clou della ricetta è un intingolo e poi, ma solo come conseguenza, si dice dove può essere aggiunto». Nasce così *Il libro completo dei sughi*, un repertorio di salse e ragù, con oltre 400 ricette e gli abbinamenti ideali. Un volume per tutti, soprattutto i cuochi alle prime armi. Costretti a imparare l'abc dei fornelli dall'emergenza coronavirus. Ma una buona notizia c'è, è convinto Allan Bay: in cucina nulla più di un sugo ha la capacità di trasformare un piatto.

IN FAMIGLIA

Sam Sifton, *See you on Sunday*, Random House, 368 pagine, 11,68 euro in formato Kindle

ELOGIO DEL PRANZO DELLA DOMENICA

«Le persone sono sole», scrive Sam Sifton, food editor del *New York Times* (appena nominato caporedattore centrale del quotidiano americano). «Preparate loro da mangiare. In fondo, non è molto complicato». Nel suo ultimo libro, un bellissimo ricettario, Sifton compie un vero e proprio elogio del pranzo della domenica: poco importa cosa si mette in tavola, il punto è radunarsi intorno a un tavolo e godere nello stare assieme. Certo, il libro è nato ben prima che ci chiudessimo in casa in isolamento. Ma, in fondo, quelli che oggi ci troviamo a imbastire tutti i giorni in famiglia non sono altro che innumerevoli pranzi della domenica che si susseguono durante la settimana. E allora, sembra dire Sifton, proviamo a imparare i fondamentali della cucina e a divertirci assieme attorno alla tavola.

DALLA SERIE

The Official Downton Abbey Afternoon Tea Cookbook, Weldon Owen, 144 pagine, dal 21 aprile

IL RICETTARIO DEL TÈ DELLE 5 DI DOWNTON ABBEY

Dopo il ricettario ufficiale dei piatti e quello dei cocktail, ecco un altro volume per anglofili e per gli appassionati di serie televisive: il terzo (gastro) libro di Downton Abbey, tutto dedicato al rito del tè delle cinque (con l'introduzione di Gareth Neame, il pluripremiato produttore della serie). Qui non si troveranno solo ricette ma anche il racconto della tradizione più amata dagli inglesi: come si prepara, come si serve, come ci si veste, insomma l'etichetta dell'*afternoon tea*. E poi naturalmente i piatti immancabili, con le fotografie tratte dalla serie. Classici dolci e salati, come la Battenberg cake, la crostata Bakewell (al lampone e farina di mandorle), i budini al caramello, gli scones alla crema e poi i bocconi salati con i tradizionalissimi tea sandwich.

VIAGGIO

Jp McMahon, *The Irish Cookbook*, Phaidon, 432 pagine, 45 euro

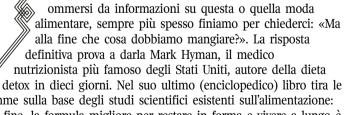
IL RINASCIMENTO DEL CIBO D'IRLANDA

L'autore, Jp McMahon, è uno degli chef irlandesi più attivi del momento, fondatore del celebre Food on the edge, il simposio gastronomico che dal 2014 si tiene ogni anno in autunno sulle scenografiche scogliere di Galway. Proprio nell'anno in cui Galway è capitale europea della cultura, McMahon pubblica l'enciclopedia della cucina irlandese (della serie Phaidon dedicata alle cucine nazionali). Per raccontare la storia del suo Paese ma anche il futuro. Che non passerà più per formaggi e patate, i cibi più noti, ma anche per alghe e ostriche (secondo l'autore, i veri ingredienti nazionali irlandesi da riscoprire). Nel libro 500 ricette di cucina alta ma anche casalinga. Da collezione.

GUIDA

Un mix (anche linguistico) di regime paleo e vegano: carne, ma poca e grass-fed, carboidrati e molte verdure La chiave per stare bene e vivere a lungo secondo Mark Hyman, il guru della nutrizione negli Stati Uniti

«IL MIO SEGRETO? MANGIO PEGANO»

a cura di **Isabella Fantigrossi**

Sommersi da informazioni su questa o quella moda alimentare, sempre più spesso finiamo per chiederci: «Ma alla fine che cosa dobbiamo mangiare?». La risposta definitiva prova a darla Mark Hyman, il medico nutrizionista più famoso degli Stati Uniti, autore della dieta detox in dieci giorni. Nel suo ultimo (enciclopedico) libro tira le somme sulla base degli studi scientifici esistenti sull'alimentazione: alla fine, la formula migliore per restare in forma e vivere a lungo è la dieta «pegana». Ma che significa? Con quella parola, spiega Hyman, «prendo in giro il fanatismo dei miei amici sostenitori delle diete paleo e vegane». La ricetta giusta, dice, è il felice mix delle due: «Carne (ma poca), carboidrati e molte verdure: un regime, insomma, paleo-vegano». O, in sintesi, pegano. «Ci sono ottimi motivi etici e ambientali per non mangiare carne — spiega —. Ma non ci sono ragioni scientifiche o mediche per non mangiare carne di buona qualità, bio, grass fed e sostenibile nel contesto di una dieta sana». Una carne, insomma, proveniente da animali nutriti con erba e foraggio, «così superiore a quella da allevamento intensivo che potremmo tranquillamente considerarla un alimento differente». E cosa significa poca? «Almeno i tre quarti del piatto devono essere costituiti di verdure, il resto proteine. A me piace parlare di contorno di carne». Il libro, poi, fa la rassegna di cosa è meglio mangiare e cosa evitare. Per esempio: no alle mele e alle fragole non bio (sono i frutti più contaminati da pesticidi) e sì a frutti di bosco, kiwi e cocomero; sì ai legumi con poco amido come piselli e lenticchie rosse; ridurre riso bianco e grano, sì agli pseudocereali (riso nero, quinoa, amaranto, teff, max 50 grammi al giorno). Da tenere in mente la prossima volta che entriamo al supermercato.

Mark Hyman, *Cosa devo mangiare*, Mondadori, 444 pagine, 20 euro, dal 14 aprile

STEP BY STEP

Davide Longoni e Mauro Iannantuoni, *Il pane in casa*, Editoriale Domus, 256 pagine, 29 euro

TUTTO PER IMPASTARE IN CASA

«Fare il pane può essere un gesto di amore verso sé stessi e verso le persone che ci circondano. Prendetevi il tempo da dedicare alla preparazione del pane fatto in casa. Fare il pane è una forma di educazione verso il cibo, aiuta a mantenere le nostre tradizioni e a scoprirne di nuove, perché il pane è tradizione e cultura», scrivono Davide Longoni, panificatore lombardo, e Mauro Iannantuoni, pasticcere (ex Knam, oggi nel gruppo di Longoni), gli autori del nuovo libro dedicato ai lievitati della serie del Cucchiaio d'Argento. Un manuale completo, anche per chi si avvicina per la prima volta ai lievitati. Dopo la storia del pane e le istruzioni su come fare il lievito madre, nel libro si troveranno consigli sulle preparazioni di base (con foto step by step) e 60 ricette.

DI LETTURA

Raethia Corsini, *Suite per un castagno*, Guido Tommasi Editore, 136 pagine, 13 euro

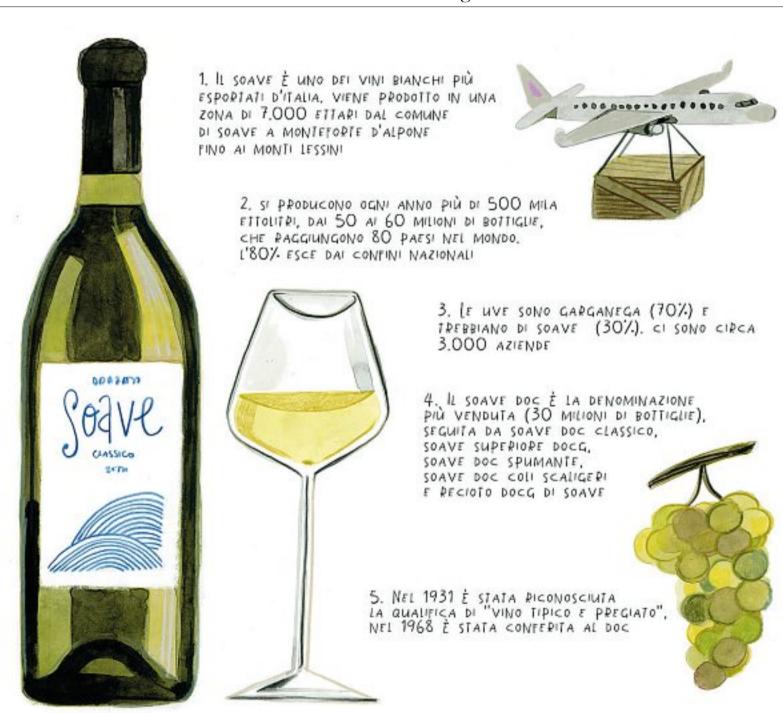
STORIE E ANEDDOTI INTORNO A UN CASTAGNO

Perfetto per questi giorni sospesi, il nuovo libro della giornalista Raethia Corsini. Come una suite musicale, raccoglie una serie di divagazioni, aneddoti, ricette, fantasticherie. È la storia di un castagno centenario, Gnone, e anche quella di una bambina che vive sull'Appennino Toscano alla fine degli anni '60, e di un tempo perduto, fatto di riti e tradizioni alimentari tramandate di generazione in generazione. «Ma non è un racconto nostalgico del tempo che fu o sul mito del vivere nella natura. Volevo parlare, ripescando pensieri e parole bambine, del rapporto con un albero, simbolo stesso di vita. Ne è emerso un racconto che riconduce al cuore dell'esistenza: siamo imprescindibilmente parte di un tutto».

SCUOLA DI VINO

INFLUENCER DA SEGUIRE, CHI SONO

Opinioni, suggerimenti e curiosità su vino e vitigni si possono apprendere anche senza muoversi da casa. A venirci incontro, in questo momento di isolamento necessario per fermare il Covid-19, sono i social network: Instagram in particolare. E nell'universo dell'enologia non mancano profili da seguire e con cui, perché no, interagire. Uno di questi è Winewankers (171 mila follower), degli australiani Conrad e Drew, che raccontano il mondo del vino con precisione, ma pure sarcasmo e umorismo. Altro account interessante è quello dell'enologa inglese Jancis Robinson (61,2 mila follower), consulente della regina Elisabetta, editorialista per il Financial Times e autrice di The Oxford Companion to Wine, la più completa enciclopedia dedicata. Gli appassionati di decantazione troveranno affascinanti, invece, i post di Maxi Riedel (44,8 mila follower), undicesima generazione alla guida dell'omonima azienda fondata nel 1756 e specializzata in articoli in vetro specifici per vitigni. Fra storie appassionanti di bottiglie e persone, ma anche destinazioni per amanti dell'enoturismo, accompagna Wine Gini, alias Georgia Panagopoulouis (99 mila follower). Ci sono poi gli account: Winewithpaige (18,2 mila follower), in cui Paige Comrie racconta bottiglie con storie poco note, e Trotterwine, dedicato alle avventure da giramondo del vino del sommelier Andrea Zigrossi. Fra gli italiani, invece, non si può non citare Winerylovers (194 mila follower), dello storyteller enoico Simone Roveda.

«Veloce come un treno, come un vento, come una musica». Una bottiglia che, ci scuserà il dio del ciclismo, assomiglia a Marco Pantani nelle parole di Gianni Mura Nel 2018 è stato riconosciuto Patrimonio agricolo di rilevanza mondiale

SOAVE

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

Il Soave è il vino che aspetti e che arriva. «Come un treno, come un vento, come una musica». Parole di Gianni Mura, il grande cuore del giornalismo tradito dal suo cuore. Le scrisse un giorno a Plateau de Beille, al Tour de France. Erano per Marco Pantani, che vinse una tappa con scalata «dal finale wagneriano». Il Soave, quando indossa il suo abito migliore e si trasforma da massa a anima liquida dei vignaioli che lo producono, è un vino che pedala, scala, conquista e diverte. È il ricordo di quelle osterie veronesi dove c'era sempre un tavolo per giocare a carte, tra una partita e un coro. È un vino che capiscono tutti e che dura a lungo, più di tanti altri bianchi europei. «È la biglia dei bambini e la consolazione dei vecchi», ha poetato Mura per il Pirata. E la frase, ci scusi il dio del ciclismo, funziona anche per questo vino. A 52 anni dalla conquista dalla Doc, la fortuna del Soave resta identica: i suoli rossi e bianchi di origine vulcanica e i suoli gialli di origine calcarea, fondali sottomarini della preistoria. Tremila le aziende, più di diecimila persone che trovano reddito dal mondo Soave. Il vitigno principe è la Garganega, affiancato dal Trebbiano di Soave, una variante dell'uva tra le più presenti in Italia. Milioni e milioni di bottiglie, almeno 50 l'anno, che finiscono in 80 Paesi nel mondo. Vengono da una zona di 7.000 ettari dal comune di Soave a Monteforte d'Alpone fino ai Monti Lessini. Le punte della qualità nelle tipologie Classico Doc, e Classico Superiore Docg. Quella del Soave (dal 2018 riconosciuto Patrimonio agricolo di rilevanza mondiale) è una realtà di piccole aziende e grandi cooperative, che dai primi del Novecento faticano per farsi largo nell'affollato mondo dei bianchi. Fino a quando, nel 1931, il Soave è stato premiato con il titolo di «vino tipico e pregiato». La Doc è arrivata poi nel 1968. Come un vecchio amico che abbracci dopo anni di assenza, il Soave migliore sa aspettare il suo momento per darti conforto e farsi apprezzare. La bottiglia, se ben conservata, dura a lungo, e con il tempo muta carattere, il piacere della freschezza e della sapidità si trasforma in scoperta di profumi e sapori evoluti. La linea scelta dal Consorzio, dare valore a 33 cru, con le nuove Unità geografiche aggiuntive, è quella giusta. Le etichette del cuore? Pieropan, Ca' Rugate, Monte Tondo, Tenuta Sant'Antonio e il «dissidente» Anselmi.

Tra i primi vignaioli di colore degli Stati Uniti, Theodora Lee ha piantato le sue uve sulle Yorkville Highlands, zona vinicola minore della California, nel 2003. Oggi il Petite Sirah che produce fa impazzire i grandi critici

THEO-PATRA, UNA VITA DA PIONIERA

Theodora Lee, 57 anni, titolare della cantina Theopolis Vineyards sulle Yorkiville Highlands, in California

di **Alessandra Dal Monte**

La chiamano «Theo-patra, regina delle vigne». È una dei primi — e pochi — vignaioli di colore americani, socia fondatrice dell'associazione che li rappresenta (la Aaav, Association of African American Vintners). I suoi vini a base di Petite Sirah, vitigno molto diffuso in California, ottengono altissimi punteggi nelle riviste specializzate. La storia di Theodora Lee, 57 anni, texana, avvocato giuslavorista, è un concentrato di determinazione, volontà e fatica. Un sogno americano all'ennesima potenza: «Mi sono trasferita in California a trent'anni, per lavorare nei grandi studi di diritto del lavoro. I miei capi, uomini bianchi e facoltosi, mi hanno fatto conoscere il mondo del vino, all'epoca ancora agli albori in California e completamente fuori budget per me. Mi sono detta che un giorno anche io avrei avuto la mia vigna: io, nipote di un mezzadro, abituata a guidare un trattore da quando avevo 8 anni, sognavo di crescere la mia uva. Ma ho dovuto aspettare il 2001 per potermi permettere un pezzo di terra. E non nella Napa o nella Sonoma Valley, le zone più quotate della Bay Area, costavano troppo. Ho trovato otto ettari sulle Yorkville Highlands, colline a quasi due ore a nord di Oakland, nella contea di Mendocino, dove il sole tramonta entro le 18 anche d'estate. Per capire che vitigno piantare ho studiato enologia all'università di Davis e mi sono appoggiata a un professore di viticoltura che ha analizzato i terreni». La scelta è ricaduta sul Petite Sirah, un'uva a bacca rossa molto profumata e allo stesso tempo ricca di tannini, in grado di maturare anche con meno luce e di evolvere, con calma, in bottiglia. Nel 2003 la prima vigna, nel 2006 il primo raccolto, nel 2012 il primo vino interamente prodotto alle Theopolis Vineyards, il nome della sua tenuta: «Prima vendevo le uve, poi ho cominciato anche a vinificarle», racconta Theodora. Un successo immediato: il super critico Robert Parker ha assegnato alle sue bottiglie tra i 94 e i 96 punti. Da allora la produzione si è allargata: oltre al Petite Sirah Theodora coltiva anche Pinot nero e Symphony (un vitigno americano aromatico e floreale) e produce vini rossi, bianchi e rosé che vende attraverso il passaparola o il sito web, senza intermediari. La Yorkville Highlands è anche un'area vinicola riconosciuta per l'altitudine (dai 250 ai 750 metri), il suolo calcareo, le escursioni termiche e la brezza dell'oceano Pacifico. Theodora di solito ne promuove i vini con eventi e degustazioni, ma adesso ogni iniziativa è bloccata dall'epidemia di Covid-19: «Tutte le cantine della California sono chiuse, questa emergenza avrà un impatto enorme sul settore, però dobbiamo pensare alla salute pubblica. Sarà un'altra, l'ennesima, sfida della mia vita».

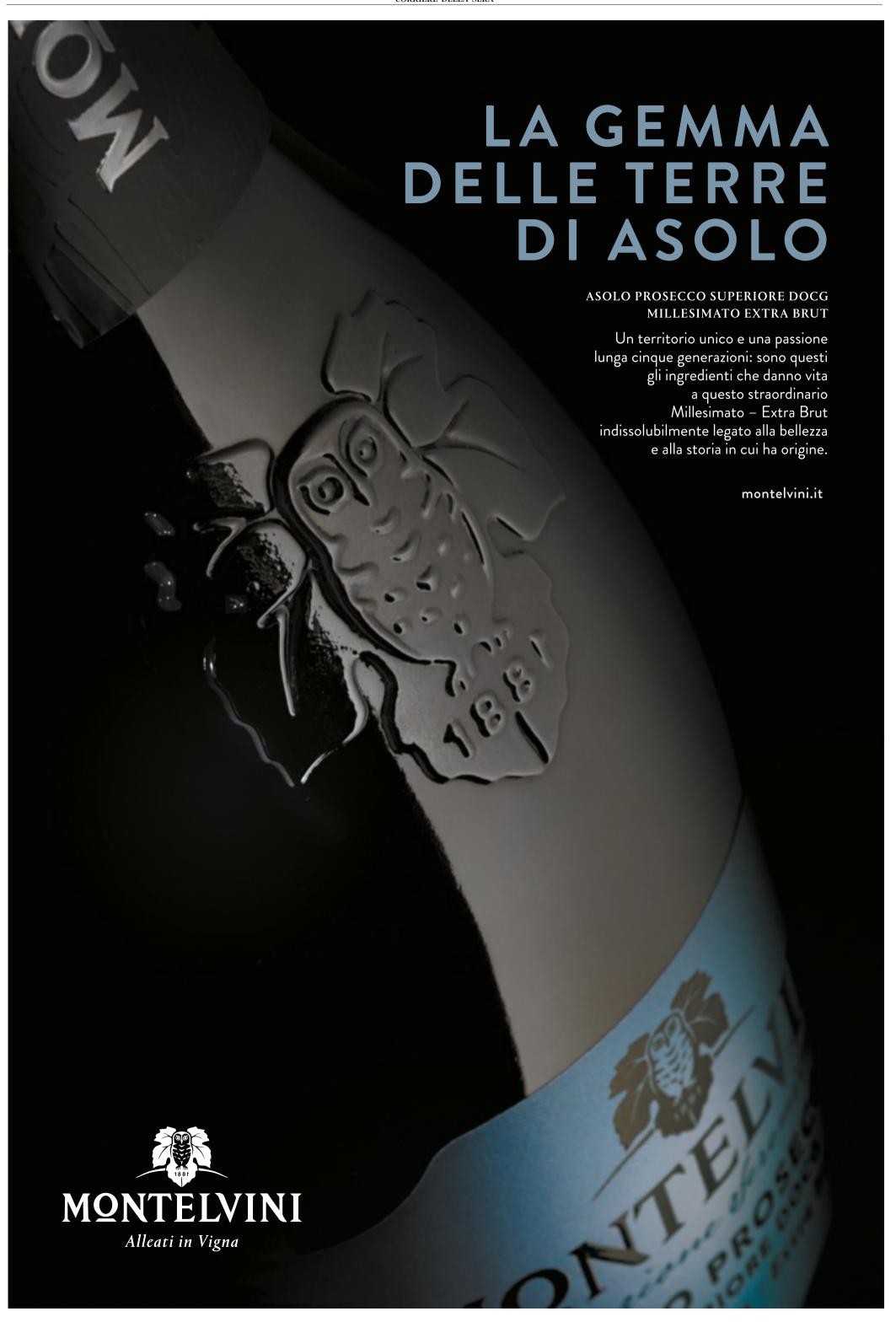
PER ANTIPASTI E RISOTTI

Vitigno autoctono della provincia di Treviso, incrocio tra Riesling renano e Pinot bianco, il Manzoni bianco è delicato e asciutto, sapido e minerale. Lo Zuitér Montello Colli Asolani Doc di Montelvini si abbina ad antipasti e risotti (8,50 euro)

SECONDI

Montepulciano e Cabernet raccolti a mano nella tenuta biologica Ciù Ciù, sulle colline marchigiane. L'Esperanto Offida Docg Rosso fa 24 mesi di invecchiamento in barrique e 3 mesi di affinamento in bottiglia. Da abbinare alle carni (25 euro)

CON IL DESSERT

Alla colomba classica è bene accompagnare un vino che esalti l'aroma di burro e mandorle: lo Champagne Blanc de Blancs Grande Réserve di Comte de Montaigne, minerale ed elegante, è perfetto. Si trova sullo shop online della maison (65 euro)

È la variante più blasonata del Martini e uno degli infiniti drink amati da James Bond. Che ne rivela la ricetta in Casino Royale, assieme alla famosa frase: «Shakerato, non mescolato». La sfida di oggi? Sostituire il Kina Lillet, uscito di produzione

THE VESPER

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

VODKA
BOND NON CITA MARCHE. MA TRA GLI SPONSOR DELLA SERIE SI RICORDANO SMIRNOFF E BELVEDERE

GIN
IAN FLEMING LO MENZIONA PROPRIO: IL GIN DEL THE VESPER È IL GORDON'S

KINA LILLET
NON SI PRODUCE PIÙ DAL 1983. SI SOSTITUISCE CON IL LILLET BLANC O CON L'AMERICANO COCCHI

Vesper Lynd fu agente del Mi6 britannico ma anche dei servizi sovietici e fu la donna più amata da James Bond. Sugli schermi è stata interpretata da Linda Christian, Ursula Andress e dalla sublime Eva Green. Ma il suo nome risuona imperituro perché il Vesper — anzi, The Vesper — è la variante più nota e blasonata del cocktail Martini, oltre che uno degli infiniti drink con cui James Bond tenta di vincere la sua inestinguibile sete. L'agente 007 si fa preparare il Vesper prima di sfidare a poker Le Chiffre. Ed è lo stesso Ian Fleming che, in Casino Royale del 1953, ci allunga la ricetta del drink, con Bond che fornisce indicazioni al bartender, chiedendo che gli venga servito in una coppa da champagne: «Solo un momento. Tre parti di Gordon's gin, una di vodka, mezza di Kina Lillet. Shakeri bene fino a che non è ghiacciato, poi aggiunga una larga scorza di limone. Chiaro?». Così chiaro che The Vesper è diventato leggenda. Nonostante il fatto che sia un Martini eretico davvero. Il primo motivo è quello sintetizzato nella famosa frase «shakerato, non mescolato», (shaken, not stirred): anche se il Martini, oggi come nel 1953, si prepara mescolato nel mixing glass. Va detto che Bond, con tutto il suo carisma, non è riuscito a cambiare la storia: gli infiniti Vesper che tuttora vengono preparati, raramente vengono shakerati. I bartender migliori chiedono al cliente. Seconda eresia, che fa rabbrividire gli ortodossi, la vodka, peraltro allora assai meno utilizzata che oggi. Probabilmente, un vezzo di James Bond, che trascorse la vita a combattere, oltre che con la Spectre, contro l'Unione sovietica. Infine, la razione del drink: con il Vesper, Bond inaugura la moda poi dilagata di un Martini assai abbondante. Quando quello originale sarebbe da bere in coppe minuscole per preservarne uno degli ingredienti indispensabili: il freddo. Un Martini che non sia ultra ghiacciato, non è un Martini. Resta un problema non piccolo: il Kina Lillet non esiste più. È uscito di produzione negli anni Ottanta. Che fare? Sembra uno scherzo, ma il problema resta dibattuto tra i drink nerd da quasi quarant'anni. Prima soluzione. Si usa il Lillet Blanc, un vino aromatizzato simile al vermouth. Oppure si usa un vermouth dry, punto e basta. O ancora, si aggiunge una goccia di elisir di China, per esempio la straordinaria China Clementi. Infine, soluzione da me prediletta, si usa l'eccellente Americano Cocchi, che già contiene la china.

SHAKEN OR STIRRED
JAMES BOND VUOLE I SUOI MARTINI SHAKERATI. MA QUASI TUTTI CONTINUANO A PREFERIRLI MESCOLATI

AL PINOLO

La Compagnia di San Giorgio, fondata nel 2018 da 5 trentenni genovesi, ha appena lanciato un vermouth dry ligure. Si chiama Pineo ed è realizzato con un infuso in purezza di pinolo e botaniche come l'artemisia

SELVATICO

Valeria Margherita Mosca, forager e fondatrice di Wood*Ing Lab, ha ideato con Charles Lanthier la linea di spirit Selvatiq. Fra questi Beyond Vermouth: alla base Nebbiolo della Valtellina e miele di acacia al posto dello zucchero

DAL MERLOT

Un vermouth a base di Merlot, vitigno francese coltivato dall'800 nella Pedemontana Vicentina. Il Gran Bassano Rosso è frutto dell'infusione di 33 botaniche, fra cui cardo santo e achillea muschiata, piante tipiche dell'area del Grappa

GLI E-SHOP CHE AMIAMO

In questi giorni di quarantena gli acquisti si sono trasferiti necessariamente sul web
E così, a pochi giorni dalla Pasqua, ecco le nostre proposte per prepararsi (anche a tavola) alla festa
E riuscire poi a procurarsi altre piccole e grandi golosità valide tutto l'anno

a cura di **Tommaso Galli**

IN 3D O CON LA GLASSA, CACCIA (ONLINE) ALL'UOVO DI CIOCCOLATO

FOTO STOCKSY

INDIRIZZI

Marco Colzani
Marcocolzani.it
Roberto Rinaldini
Rinaldinipastry.com
Guido Castagna
Guidocastagna.it
Enrico Rizzi
Enricorizzi.com
Guido Gobino
Armanidolci.it
La Perla di Torino
Laperladitorino.it
Bodrato
Bodratocioccolato.it
Domori
Domori.com
Bonajuto
Bonajuto.it

C'è l'uovo tridimensionale. Che una volta scartato si compone come un origami. Ma anche le riproduzioni di piccole uova di gallina. E poi quelle che esaltano l'origine esotica del cioccolato: Venezuela, Repubblica Domenicana e Perù. Tutte differenti per forme e dimensioni. E oggi con qualcosa in comune: sono acquistabili online. Perché sarà pure una Pasqua diversa, ma nessuno vuole rinunciare alle buone tradizioni. Come quella dell'uovo di cioccolata dopo pranzo. E così molti maestri cioccolatieri hanno potenziato i loro shop online per garantire consegne in tutta Italia. E, nonostante l'emergenza, si sono inventati qualche piccola novità. Come Marco Colzani, che nel suo laboratorio in Brianza ha messo a punto l'Uovo 3D: due tavolette componibili di cioccolato fondente al 70 per cento. Prima le monti e poi te le mangi (*Marcocolzani.it*). Altra creazione di pasticceria è l'Ovo di Roberto Rinaldini. Il guscio, di un uovo di gallina vero, contiene una crema al cioccolato e affianca le proposte più classiche (*Rinaldinipastry.com*). Come quella del torinese Guido Castagna, arricchita dalla copertura al gianduiotto (*Guidocastagna.it*). Sempre a Torino, «La Perla» (*Laperladitorino.it*) punta sulle uova decorate. Con pistacchio salato o granella di fave di cacao. Classicissime, invece, quelle di Guido Gobino. Che firma anche quest'anno la collezione di cioccolato di Armani (*Armanidolci.it*), con due proposte: al latte o fondente. A Novi Ligure «Bodrato» punta, invece, sul design. Le novità sono l'Astrazione e il Red&White: colorate e un po' psichedeliche (*Bodratocioccolato.it*). Da «Domori» l'uovo da rompere per trovare il regalo c'è. Affiancato però da una versione pensata per i più grandi. Si chiama Quantum Pasqua ed è un blocco quadrato di cioccolato fondente 75 per cento, realizzato con cacao Criollo proveniente da San Josè in Venezuela (*Domori.com*). Se non fosse per la confezione con il buco ovale, e la sorpresa, andrebbe bene tutto l'anno. Le chiama Sinfonie, invece, Enrico Rizzi, maître chocolatier milanese. Perché uniscono sapori in formato mignon: caramello e sale o cioccolato bianco e tè Matcha (*Enricorizzi.com*). E poi c'è «Bonajuto» (*Bonajuto.it*). Storico laboratorio di Modica che ritorna con l'uovo trapuntato. In tre varianti: fondente, bianco o rosa. Un mix di cioccolato stile siciliano e una decorazione che si rifà alle uova di ceramica.

NIO-COCKTAILS.COM

DRINK IN BUSTINA

L'unica cosa da aggiungere è il ghiaccio. Nio, acronimo di Needs Ice Only, è la start up che consegna cocktail già fatti. Non serve miscelarli o avere strumentazione da bartender. Basta tagliare una delle loro bustine, racchiusa in un cofanetto della grandezza di un cd, versare il contenuto in un bicchiere e aggiungere, appunto, solo il ghiaccio. Nessuna polverina o bottiglia di vetro è stata prevista dai fondatori, Patrick Pistolesi, Luca Quagliano e Alessandro Palamrin, come accade, invece, per altri servizi del genere. Un'opzione pratica per chi non rinuncia all'aperitivo (anche solo in videochat). (*t.gal.*)

BAKERYBITS.CO.UK

IL KIT DA PERFETTO HOME-BAKER

Alle prime avvisaglie della chiusura totale di mezz'Europa è andato in crash. Campeggiava sulla homepage di Bakery Bits (*Bakerybits.co.uk*), sito di riferimento per panettieri casalinghi, un messaggio di scuse: «Ci dispiace ma per l'improvviso aumento di ordini dobbiamo fermare le prenotazioni per organizzarci». In poche settimane ci sono riusciti, dando la possibilità di comprare farina e strumenti ogni 24 ore e assicurando la consegna ovunque. Il disguido ha dato il senso di come molti avessero deciso di passare l'isolamento: panificando. E così il portale inglese si è ritrovato a fronteggiare più richieste. Non solo d'ingredienti base. Ma anche di cestini per la lievitazione, pale della pizza e pietre refrattarie. Tutto il necessario per diventare home baker provetti. Tra i tanti che in questi giorni si sono dati al mondo dei lievitati, ci sono però i recalcitranti. Quelli che mai metteranno le mani in pasta. Ma per loro, la maggior parte dei fornai si è organizzata. Chi con consegne a domicilio, previa prenotazione via Whatsapp, e chi sviluppando uno shop online interno che raggiunge tutt'Italia. Come il bolognese «Forno Brisa» (*Fornobrisa.it*) o il milanese «LePolveri» (*Lepolveri.com*). (*t. gal.*)

Gli altri siti
Bakery Bits per farine e strumenti (*Bakerybits.co.uk*) Forno Brisa (*Fornobrisa.it*) e Le Polveri (*Lepolveri.com*) per comprare il pane (*foto Forno Brisa*)

FRATELLIDESIDERI.COM

INGREDIENTI PER PIATTI DA CHEF

Quanto ci vuole per un risotto alle rape rosse con aceto di lampone? Solo 25 minuti. Appena 15, invece, è il tempo stimato per gli spaghetti con bottarga e limone. Piatti da chef, realizzabili in tempi umani a casa. È in questo modo che Tommaso Desideri si è immaginato la start up Fratelli Desideri. Un portale dove si ordinano gli ingredienti pesati per replicare i piatti di cuochi stellati, da Christian Milone a Marc Lanteri, con le loro video ricette. Un servizio che in questi giorni continua. E, anzi, diventa benefico, con la raccolta fondi per finanziare il Sacco di Milano e lo Spallanzani di Roma. (*t. gal.*)

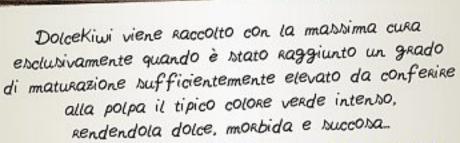
COSAPORTO.IT

LA RETE DI PASTICCERIE & CO

Per prima cosa hanno ripensato all'offerta. Ideando veri e propri kit di «sopravvivenza». Come quello per panificare. Oppure per una merenda sana tra una lezione virtuale e l'altra. In questi giorni d'insolita distanza Cosa Porto ha cercato di avvicinarsi il più possibile a chi rimane a casa. Metaforicamente parlando, perché le consegne vengono fatte senza nessun contatto. «Abbiamo visto quintuplicare i nostri ordini nel giro di poche settimane», racconta Stefano Manili, fondatore della start up. Una piattaforma online, lanciata a Roma a metà 2017, e oggi arrivata anche a Milano, Torino e Londra, che crea una rete di panetterie, pasticcerie e gastronomie di qualità. Si può scegliere per città o per prodotto, dalle torte di compleanno alle focacce gourmet. «In questo periodo le persone colmano la distanza fisica con le cose buone», conclude. Perché anche un croissant ben farcito può sollevare il morale. (*t.gal.*)

SHOP.MISCUSI.COM

PASTA E SUGHI DELLA TRADIZIONE

Il sugo per la cacio e pepe arriva in barattolo. Stessa cosa quello della carbonara, salvo per il sacchettino con il guanciale sottovuoto. Basta poi bollire la pasta fresca (anche quella la si può ordinare online), scaldare una pentola e aspettare qualche minuto per avere la sensazione di essere seduto al tavolo di uno dei loro ristoranti. Stando, però, a casa. «Miscusi» — dopo aver chiuso tutti i locali sparsi nel Nord Italia senza aspettare il decreto di metà marzo —, ha messo in piedi una bottega virtuale. Un vero e proprio shop online per continuare a vendere pasta e sughi tradizionali. Trofie, paccheri rigati o spaghettoni, tutti da conservare in frigorifero, si possono abbinare al pesto rosso e quello genovese, alla gricia, alla sala di noci, al ragù o ai due classici della cucina romana. Un modo per affrontare l'emergenza che va incontro agli amanti del fai da te (anche in cucina). (*t.gal.*)

A Milano si gode la nuova vita da padre, pur essendo in quarantena come tutti. Il pensiero, però, va a Sarnico, paese sulle sponde del lago d'Iseo dove l'attore bergamasco è cresciuto: «Oggi è una terra profondamente ferita. In questi giorni, riproporre le ricette di mia nonna Maddalena è terapeutico»

ALESSIO BONI

LA POLENTA

«Nonna Maddalena, una donnina piccola ma energica al punto giusto, la preparava alla vecchia maniera: dentro a un paiolo di rame con l'inseparabile manganèl che girava in senso orario. L'accostamento che metteva d'accordo tutti? Quello con la luganèga, la vera salsiccia lombarda»

RISO ANANAS E GAMBERI

Alessio Boni è un intenditore: «La cucina italiana resta la migliore al mondo, ma a me piace sconfinare. Questo piatto thailandese è un mix bilanciatissimo di sapori contrastanti, distanti dal riso al pesce persico delle mie zone, ma decisamente apprezzabili. Da provare!»

IL VINO

Un bicchiere prima di cena, meglio se in compagnia, è irrinunciabile per l'attore bergamasco che precisa: «Bevo bene — amarone, sassicaia, barolo e aglianico sono i miei rossi preferiti — ma con senno e moderazione. Il miglior ruolo da ubriaco lo interpreta sempre l'attore più sobrio»

LA GALLINA RIPIENA

Eredità di nonna Maddalena, la ricetta di mamma Roberta prevede pan grattato, uova, formaggio e pinoli. «Impossibile replicarla uguale e quindi finisco per mangiarla solo quando torno a Sarnico. Mi manca questo piatto, mi mancano i miei. Ma sono certo che ce la faremo»

LA PASTA

Irrinunciabile in ogni sua forma e declinazione. Se fatta in casa, poi, meglio. Quanta? Anche solo 50 grammi. «Dobbiamo abituare il nostro corpo a mangiare meno soprattutto prima di una performance. Io vado in scena a stomaco vuoto: sono più lucido e do il meglio di me»

PEPERONI E CIPOLLE

Verdi, rossi o gialli, il risultato rimane lo stesso: Alessio i peperoni non li digerisce. Per cui, suo malgrado, evita di mangiarli. Proprio come la cipolla che non lo fa impazzire. «Quel che invece detesto è il fegato — spiega l'attore —. So che è un alimento virtuoso, ma in quanto a sapore...»

di **Chiara Amati**

Io resto a casa La cucina? Il luogo del convivio, dove nutrirsi (bene) insieme

«Stiamo bene, nonostante tutto. La mia compagna Nina e io trascorriamo buona parte del tempo a contemplare il nostro piccolo Lorenzo, mentre fuori sembra di stare in un film di fantascienza». È ancora incredulo Alessio Boni, 54 anni a luglio, con la recitazione nel cuore da che ne aveva 21 — «rimasi folgorato dalla favola in musica *La gatta Cenerentola*» — e con una voglia irrefrenabile di tornare sul set. «Ad aprile avrei dovuto cominciare le riprese de *La Compagnia del cigno* 2: tutto rinviato. Me ne sto in casa, qui a Milano. Guardo la tv, leggo poesie a mio figlio, scrivo. E sì, cucino. Me la cavo piuttosto bene, soprattutto con le ricette della tradizione. Sono nato e cresciuto a Sarnico, sulla sponda bergamasca del lago d'Iseo, oggi in ginocchio a causa del Coronavirus. È là che corre il mio pensiero perché è là che ho gli amici più cari. E nel pensare a Sarnico, rivedo nonna Maddalena intenta a "menare" la polenta nel paiolo di rame con il suo inseparabile "manganèl". A lei, che non c'è più, devo l'amore per il buon cibo. E per la cucina, luogo del convivio e dello stare insieme mangiando: una pasta al sugo, un risotto, una fetta di gallina ripiena con verdure dell'orto grigliate. Ricette con ingredienti poveri, che profumano di famiglia. E che adesso, da neopadre, apprezzo di più. Mi piacerebbe, un giorno, raccontarle a mio figlio e spiegargli l'importanza di mangiare sano, con moderazione. Il corpo è come una locomotiva: se le si dà troppo carburante, prima o poi si attufa e ripartire diventa difficile. Non ce lo possiamo permettere. Tanto meno oggi».

Amo moltissimo i piatti realizzati con ingredienti poveri, che profumano di famiglia